不調が治る

つるおっぱい体のつくりかた

永井敏

サンマーク出版

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ヒロヒロ…

目は覚めたけど
疲れが抜けてないし

だるいし
起きたくない

肩は
バリバリで

腰もきしむ

気分も
上がらない

痛み止め
出しておきます

病院に
行っても
薬が
増えるだけ

マッサージは
気持ち
いいけど

わしゃー

効果は
1日も続かない

カタイ
ですねー

健康法を試しても
効かなかったり
すぐ元に戻ったりで
逆につらいんだよな

そうだ！

友達から効くって聞いた
うるおいツボ揺らしでも
試してみるか

すごく
効くんだよー

002

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

おへそから
指4本分上を
しっかり
押したまま

ウッ
ちょっと
圧迫感が
ある

手を揺らして
息を吐く
ふー

で
足を
パタパタ
ふふーー

お腹がポカポカ
するし
体も楽になった
気がする
ぎもち

なんかウエスト
ゆるいし！
マジか!!

そういえば
「深部リンパ」が
どうとか
言ってたな

テキトーに
やっても効いたみたいだから
正しいやり方を聞いてみよっと

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

1分

「うるおいツボ揺らし」のやり方

リンパの詰まりを解消する

うるおいツボ刺激

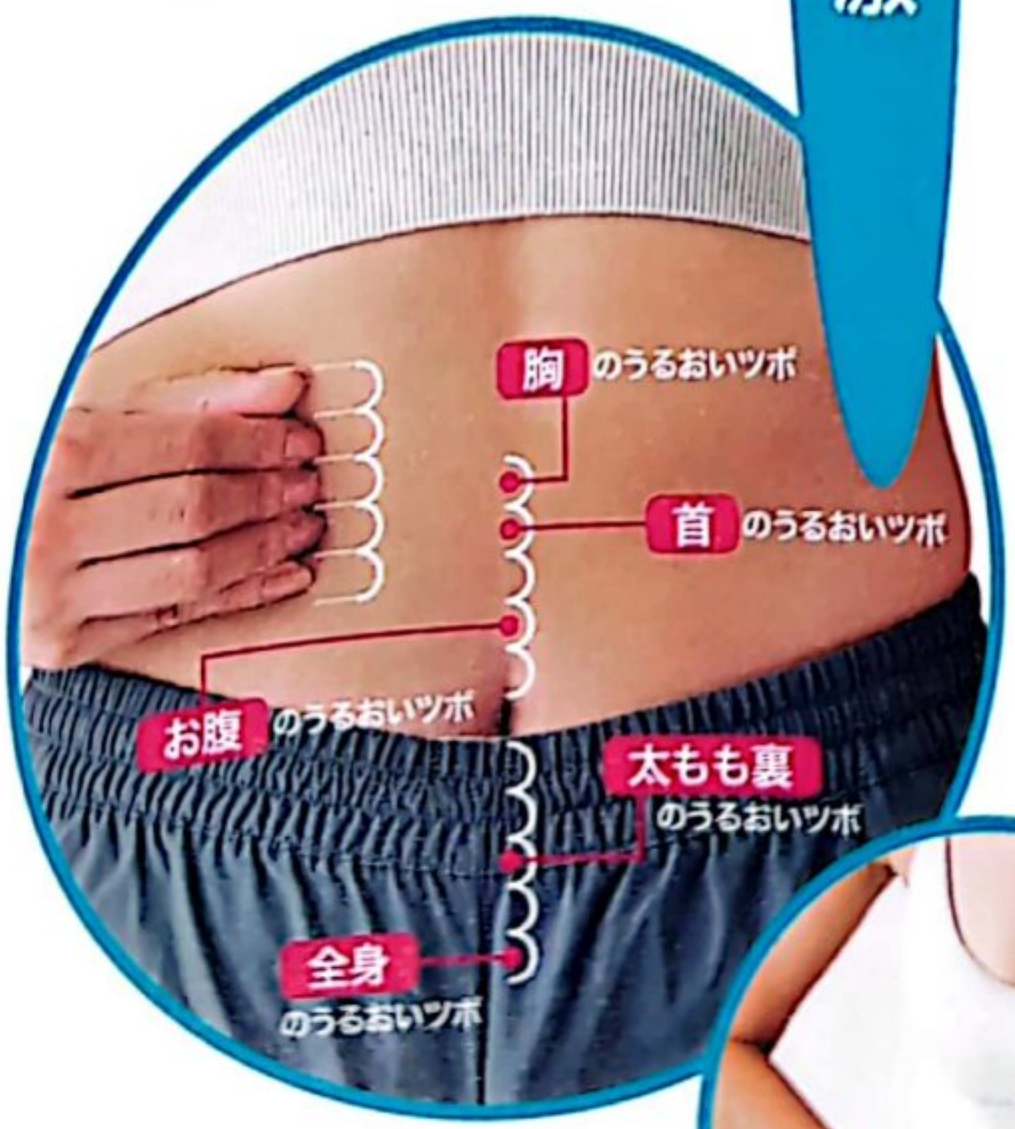
ポイント

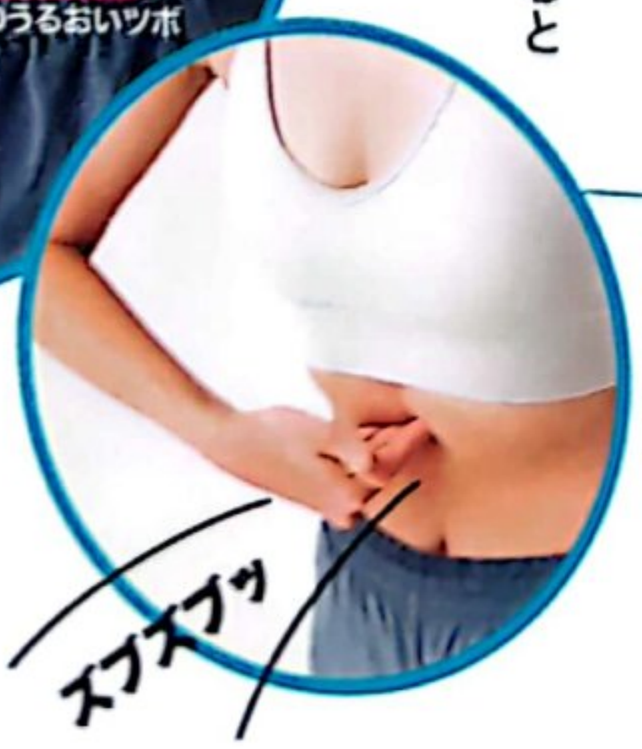
腕の重みをツボに乗せるようにすると刺激が入りやすい

1

うるおいツボを見つける

へそを基準に、指定された指の本数だけ離れた位置にツボがある。そこに中指の先を当てて「押されている」という圧迫感があるくらい圧をかける。体の奥に響くような感じ、痛気持ちいい感じがあればOK





CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2

滞りを勢いよく流す

リンパをうるおわせ筋ストレッチ

押したまま手を上下に揺らす

もう一方の手の中指を、ツボ位置に当てた中指に重ね、ツボを支点に手を上下に揺らし揺らす。20回程度行う。「ホッ・ホッ・ホッ」と息を吐くリズムに合わせて手を揺らそう

軽い伸び縮みで筋肉をうるおす

指定の筋肉を軽く揉めてから伸ばす動きを20回程度、リズムよく行う。腕や脚、頭を振るイメージ。

呼吸は、筋肉を伸ばすときに「ホッ」と息を吐き、縮めるときに息を吸う。筋肉が伸びている感じがあれば、うまくできている証拠。さらに高い効果が得られる脱力できていると筋肉の揺れを感じられ、

ポイント

指や手首ではなく、
ひじから動かすようにすると
うまくいく

くわしくは本編で

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

1週間後

最近、
体が軽くて
調子が
いいのは……

皮膚の
すぐ下にある
リンパを中心に効く
リンパマッサージと違って

体の深部のリンパが
よくめぐる
からだらしい

朝、目覚めて
何も不調がないとか
いつぶりだろう

3キロ減！

うわっ
体重も
減ってる！

だから凝りや
痛み、不調に
効くんだとか

頭痛
目のトラブル
首肩こり
腰痛
便秘
更年期障害
自律神経失調症

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

「目覚めた瞬間から疲れていて、力が入らない」
「肩も首もバリバリ。軽く押しただけでかなり痛い」
「食べる量を減らしても体重が減らなくなった」
「何だか気がするし、落ち込みやすくなった」

当院にいらっしゃる方の多くは、こうした心身のさまざまな悩みを複数抱えています。その中には病院や治療院などでの一般的な治療法では治らなかった方も、かなりの割合でいらっしゃいました。背骨の障害による腰痛、心肥大症、変形したひざの痛み、手術失敗による後遺症、体が裏え続ける難病、リンパが詰れる奇病、……この10年で思い返しても、挙げていくときりがありません。

どなたも深刻な症状だからでしょう、数か月先まで予約が入っていてもあきらめずに連絡をくださいます。私は、このような方々が回復する過程

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

を、10万件以上は見てきました。あまりに多種多様な症状が改善するので、回数券にも「どんなことをしているの？」とよく尋ねられます。

本書を手にしたあなたは、つらい症状を抱えていらっしゃるでしょうから、その秘密を明かしましょう。

じつはリンパの流れを整えているのです。

私の施術の8割は、体の深部に滞ったリンパを解放して全身をうるおわせ、その体が本来持つ回復力を取り戻させるためのものです。この原則はどんな人でも、どんな症状でも変わりません。つまり私が特別なことをするのではなく、**誰の体にもあるリンパが特別に万能なのです。**

しかし残念ながら、来院くださる人の9割以上は筋肉や内臓など、体の深い位置にあるリンパのめぐりが悪く、ひどく詰まっています。

このような体の奥深くのことが明確にわかるのは、リンパのめぐりを確認しやすい股関節の動きに、あきらかな異常を確認してきたからです。股関節の動きには多種多様な筋肉が関わっています。リンパのめぐりが悪い

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

筋肉は伸び縮みしにくいので、股関節に動きにくい部分があれば、その動きに関係する筋肉のリンパは滞っているということです。

私は施術前に股関節の動きを確認することが多いのですが、9割以上の人に動きにくい箇所があり、3人に2人の股関節はガチガチ状態でした。

どちらも乱れがちな現代人のほとんどはリンパのめぐりが悪く、うるおいを失った体になっていると言っていいでしょう。

深部リンパが詰まると脚を引き寄せにくくなる

試しにあお向けになって片脚ずつ、胸にひざを引き寄せてみてください。しっかり引き寄せて、もし痛みが生じたり左右の引き寄せやすさに差があったり、太ももが胸にペタッとつかなかったりしたら、あなたもどこか

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

が詰まっています。

私は、これを「深部リンパ渋滞」と呼ぶことにしました。深部リンパ渋滞を起こした人の体は、リンパの流れが悪くなったことで老廃物が詰まり、流れたりしきれたリンパが溜まった部分とリンパが枯れてパサパサになった部分ができています。

座っているだけで疲れる、つねにどんよりとした不調がある、イライラする、あるいは考えがまとまらないなどといった原因不明の症状があるとしたら、深部リンパ渋滞の影響で筋肉や内臓、脳まで働きが落ちているおそれあり。ほかにも、むくみやセルライト、冷えや頭痛などは汚れたリンパが溜まることで起きますし、ドライアイや肌の乾燥、便秘や体の凝り、猫背、体に刀が入らないなどはリンパが枯れると起きやすい症状です。

それだけではありません。

リンパが詰まると、病気やウイルスに対抗する免疫力も弱まるため、体の全機能が低下して回復力が極端に下がります。だから不調や病気が治りにくかったり、少しよくなってもすぐ元の状態に戻ったりするのです。

のまま何も手を打たなければ、どれほど回復したくても回復できない体に

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なってしまいます。

やるべきことはシンプルです。

深部リンパ滞を解消すればいいのです。

肩こりや腰痛、頭痛、不眠、うつ、慢性疲労、冷えやむくみ、便秘、腰

椎ヘルニア、更年期障害、自律神経の失調、パニック障害、顎関節症、過

敏性腸症候群、難病であるパーキンソン病やシェーグレン症候群、……難

病も含めた症状のすべてが、深部リンパ渋滞を解消するだけで勝手に治り

始めてくれました。

これは年代や性別などを問わず、です。

リンパマッサージの効果が消える本当の理由

くわしくはのちほど説明しますが、じつは詰まったリンパは一般的な

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

マッサージやストレッチだけではうまく流れません。専門家による施術を受けても数日後にはカチコチのくたびれた体に戻ってしまうとしたら、おそらくリンパの詰まりが原因です。

本書では、どうにもならなかった深部リンパ渋滞すら解消できた「うるおいツボ揉らし」をご紹介します。これは「深部リンパ渋滞の解消に効くストレッチ」を組み合わせた、まったく新しい健康法です。

症状の重い方は体を少し動かすのも億劫になりがちなので、誰もが続けやすいように数分あればできる簡単な動きだけで構成してみました。7歳の小学生から90歳の高齢者まで多くの方々に実践してもらい、その効果を確認しているので、どなたにも効果があることを確信しています。

リンパが解放されると、あらゆる健康法やダイエットの効果が劇的にアップします。同じようにストレッチをしているのにどんどん体がやわらかくなった、いつも通り食べているのに一か月で3キロやせた、などの声は頂いたことがわからないほどです。もちろん悪い状態には戻りにくく

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

く、よい状態がすっと続くので、何を頑張っても体調が一進一退して心が折れたり絶望したりする心配もありません。

深部リンパのケアはどんな不調にも絶大な効果が

本当に強い現代人が真っ先に取り組むべきは、体を鍛えることではなく、リンパの流れを取り戻すことです。

患者さんの体にもともと備わっている回復力を取り戻し、病気や不調に悩まされることのない強い知らずの体を、いまこそ取り戻しましょう。

その最短ルートは、シンプルです。

リンパを流すことで「うるおいツボ揺らし」を、ぜひお試しください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

んなに変わる!

1 だるさ、疲れ、むくみがいきなり軽減

疲労物質が流れ去り、栄養素と酸素が行き渡ってうるおうことで、だるさや疲れ、むくみなどの不快症状が軽減され細胞が活性化する。精神的な不調からも解放されていく。全身の基本性能が上がるイメージ

2 不調や病気がいつのまにか遠ざかる

リンパが栄養素と免疫細胞を全身に運び、粘膜も強化するため、病気や感染症への抵抗力が上がる。健康を遠ざけ不調を呼び寄せていた深部リンパ渋滞が解消されるから、体の深部からうるおって不調が遠ざかる

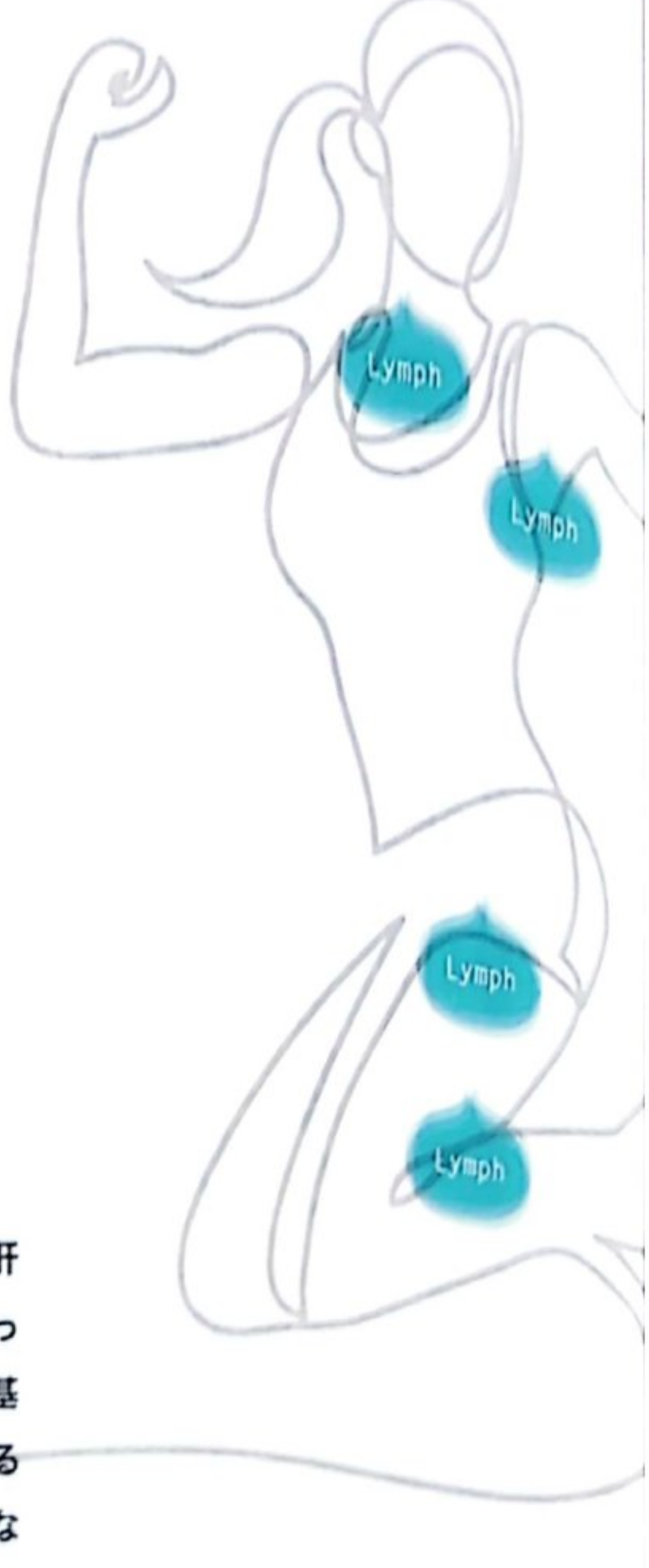
3 すべての痛みが驚くほどと軽くなる

リンパに含まれる鎮痛成分が順調に体内をめぐってうるおううえ、痛みの原因物質もすばやく洗い流される。姿勢も自然によくなるため、痛みにつながる体の負担も溜まりにくくなる。痛みを呼ぶ「体のクセ」も消える

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「うるおいツボ揺らし」をするだけで体はこ



4 内臓が活性化し勝手にやせる

リンパがよくめぐると胃、肝臓、大腸、膀胱、腎臓といった内臓の機能も活性化。基礎代謝の約30%を占める肝臓と腎臓に加え、大きな筋肉の活動も活発になり脂肪の燃焼効率が高まる。むくみや冷えの緩和で、よりやせやすい体になる

5 肌、髪がうるおいを取り戻し若返る

リンパが肌や髪に、うるおいと栄養をたっぷり届ける。ドライアイにも効果あり。また、むくみの緩和と姿勢の改善によって、たるみが抑制される。腸が活性化することで肌の質も上がり、外見も中身もどんどん若返る

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

contents

第1章

しんどい体が1分で変わったみたい……002
1分「うるおいツボ揺らし」のやり方……004
はじめに……007
「うるおいツボ揺らし」をするだけで体はこんなに変わる！……014

あなたが不調から抜け出せないのは
体の深部がうるおっていないから……021

体のうるおいは「リンパ」がつくっていた……022
リンパは「配達」と「ゴミ収集」をする働きもの……024
血液の1000倍遅く流れるリンパは汚れやすい……028
出ている下腹の中身は汚れたリンパだった！……030
なぜリンパマッサージの効果が続かないのか……032

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第2章 リンパの詰まりを解消すれば弱った体がよみがえる

「治らない体」をつくるリンパ詰まり度をチェック！……034

column——着圧タイツで下腹の厚みが増す？……036

「治らない体」にはリンパの枯れた部分がある……037

体の浄化を加速させる「うるおわせ筋」とは……038

長時間座るだけで「うるおわせ筋」は潰れゆく……040

あらゆる不調を根絶する「うるおいツボ揺らし」……042

「うるおいツボ」が深部リンパ渋滞を解消する……044

うるおいツボを刺激すると ❶ 痛みやだるさがみるみる消える……046

うるおいツボを刺激すると ❷ 気になる部分がどんどん細くなる……050

うるおいツボを刺激すると ❸ 慢性疲労が抜けて体に力が湧く……052

056

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第3章

やってみよう！1分うるおいツボ揺らし

しつこいリンパの詰まりを解消！「うるおいツボ揺らし」……064

リンパがめぐって一気にうるおう！「うるおわせ筋ストレッチ」……068

すべての効果を最大化する！「ホの呼吸」……070

1分で 全身 が変わる全身うるおいツボ揺らし……074

1分で 首 のうるおわせ筋に効くうるおいツボ揺らし……076

1分で 脚 のうるおわせ筋に効くうるおいツボ揺らし……078

063

うるおいツボを刺激すると ④ ストレスが消えて深く眠れる……058

うるおいツボを刺激すると ⑤ いつのまにか美姿勢になる……060

column —— ストレッチをしても体が硬いままの理由……062

CamScannerでスキャン

第4章

▼1分で お腹 のうるおわせ筋に効くうるおいツボ揺らし …… 096
▼1分で 太もも裏 のうるおわせ筋に効くうるおいツボ揺らし …… 086
うるおいツボ揺らしでここが変わる！ …… 084
やってみました！ うるおいツボ揺らし …… 082
うるおいツボ揺らしのよくある疑問にお答えします …… 080

うるおいを取り戻すと人生が好転する

「何をしても効かなかった体」が変わり始める …… 101
味覚や嗅覚が鋭くなり日常が楽しくなる …… 102
筋肉の質が上がり「運動してみたくなる体」に …… 104
内臓力が高まり、みるみる元気になる …… 106

CamScannerでスキャン

怒りや不安などの負の感情もストレスも激減 …… 110
うるおいツボ掘らし一覧 …… 112
おわりに …… 114

スタッフ

装丁●小口翔平＋大城ひかり(tobufune)
本文デザイン●花平和子(久米事務所)
イラスト●福田玲子
撮影●臼田洋一郎
モデル●長沢美月(ブース)
ヘアメイク●梅沢優子
DTP●高本和希(天龍社)
校正●株式会社ぷれす
編集●片山緑、小元領吾(サンマーク出版)

CamScannerでスキャン

第1章

あなたが不調の体から抜け出せないのは深部がうるおっていないから

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

Lymph

体のうるおいは「リンパ」がつくっていた

体が芯からうるおっていると、肌も目も唇も健康になって魅力が増します。逆に、代謝の乱れによる太りすぎやせすぎも解消します。**うるおっていないと凝りや痛みがあちこちに生じ、内臓がうるおっていないと病気や不調を呼び寄せがちになるのです。**体の中がうるおいを失った状態は、水やりをせずに放置した植物のようなもの。花や葉がみるみるしおれていくように、老化が加速します。

では、このうるおいは何でできているのでしょうか。

答えは「リンパ」です。

リンパは体を満たす体液で、リンパがしっかりめぐると体は内側からしっとりとうるおいます。この、うるおっている状態がいちばんわかりやすいのは、赤ちゃんの体かもしれません。平均すると成人女性より2割以

CamScannerでスキャン

きれいなリンパが
たっぷりめぐっていると、
うるおって健康的

上も水分比率が高い、赤ちゃんの体の大部分はなんとリンパでできていま す。たっぷりのリンパがよくめぐっているから、目はキラキラして肌もツ ヤツヤ、顔色はよく筋肉もふわふわにやわらかい。私たちを悩ませる病気 や不調とは、見るからに無縁です。

体内がきれいになって外見にあらわれるだけでなく、**凝りや痛みが消え、病気まで防いでくれる「万能薬」がリンパなのです。**

リンパのめぐりが悪くなり
汚れてくると、
うるおいを失い不調がちに

CamScannerでスキャン

Lymph

リンパは「配達」と「ゴミ収集」をする働きもの

施術中に「リンパの詰まりが原因ですね」と伝えると驚く方が多いのは、ご自身の不調とリンパがうまく結びつかないからだと思います。

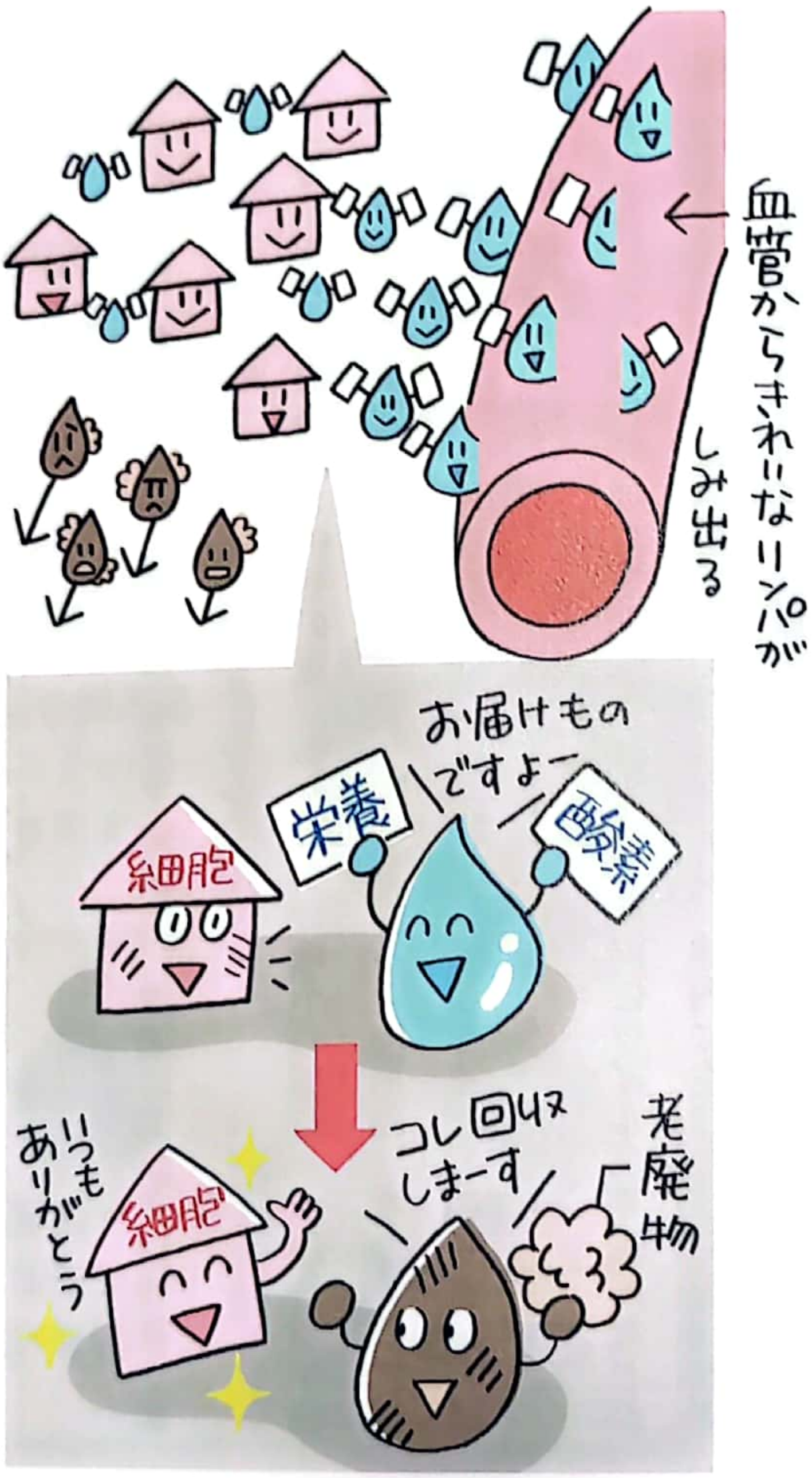
リンパのおもな役割は、全身の細胞に必要なものを届ける「物流」です。血液も物流をこなしますが、両者には違いがあります。**血液が血管という高速道路で大量の荷物をすばやく運ぶ「大型トラック」なら、一つひとつの荷物を丁寧にていねいに各家庭まで届ける「配達員」がリンパです。**

リンパのめぐりがいいと酸素や栄養素、免疫細胞が体のすみずみまで行き渡るため、体の回復力や免疫力が高まります。しかもリンパは、配達だけでなく体内に生じたゴミ、いわゆる老廃物まで持ち去ってくれるのです。

逆にリンパの流れが悪くなると、酸素も栄養素も不足して老廃物が回収されなくなります。これは食料も水もないゴミだらけの部屋に閉じ込められるようなものです。

CamScannerでスキャン

全身の細胞は
リンパに守られている



れたようなもの。細胞は元気を失っていき、治るものも治りません。この状態から脱する唯一の方法が、体の奥深くを流れるリンパのケアです。

リンパが数十兆もの細胞一つひとつに栄養素や酸素を届け、
老廃物を回収してくれることで細胞の健康は保たれる

CamScannerでスキャン

まだまだある、リンパのすごいパワー

じつは私たちの体内から老廃物を出す方法は、体液に溶かす以外ありません。その働きの最大の担い手が、リンパです。

このリンパは血液の3倍もの量があります。極小の細胞一つひとつが必要とするものを届けてゴミ（老廃物）を回収する「流通網」をつくるには、量も必要なのです。リンパがなければ細胞は死滅しますし、もちろん人は生きていられません。

そしてリンパの成分は大きく変化します。体内にウイルスや細菌などが侵入すると免疫細胞が大量に供給されますし、体内に生じたゴミを回収するとリンパはドロドロに。二酸化炭素などのごく小さなゴミをメインに回収する血液と違い、リンパはたんぱく質や脂肪、細菌やウイルス、傷ついた細胞などの大きなゴミを大量に回収しています。だから、つねにサラサラではいられないわけです。このリンパのゴミ回収能力は、最大で血液の20倍にまで達します。

CamScannerでスキャン

Lymph

不要になった
老廃物を
回収する

Lymph

余分な
水分を
吸収する

Lymph

細胞に
栄養や酸素を
届ける

Lymph

炎症を抑える
痛み止めの
働きをする

リンパの
さまざまな
働き
Lymph

Lymph

病原菌や
ウイルスを
排除する

Lymph

酵素や
ホルモンの
流通を担う

Lymph

関節や
筋肉の動きを
軽くする

Lymph

だるさや
不調のもとを
掃除する

CamScannerでスキャン

Lymph

血液の1000倍遅く流れる リンパは汚れやすい

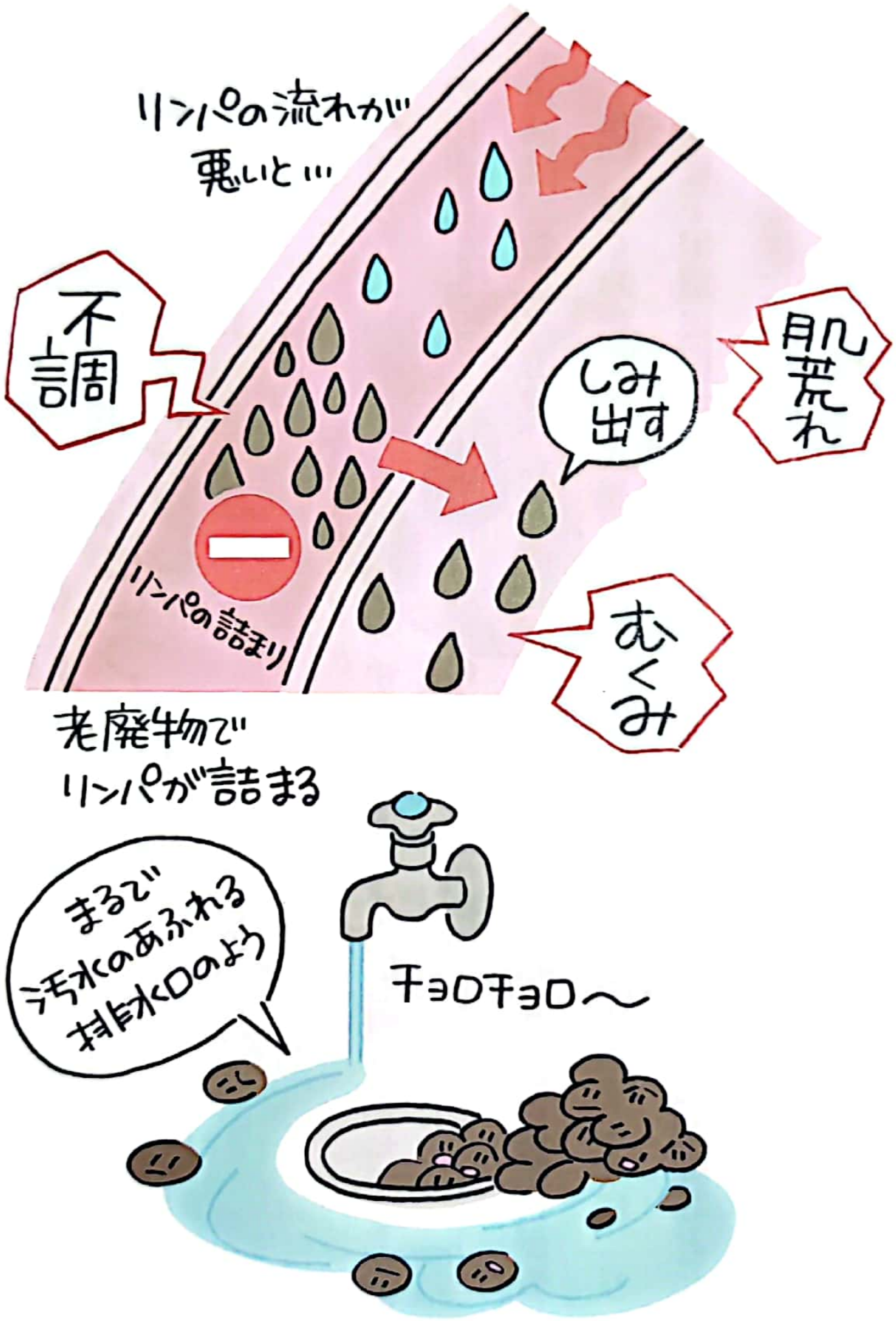
では、なぜリンパは滞るのでしょうか。

まずお伝えしておきたいのが、リンパが全身をめぐるのに12〜24時間もかかるということです。血液は1分ほどで全身を1周するため、リンパは**その1000倍もの時間をかけてめぐっている**ことになります。これほどの差がつく最大の理由は、心臓という強力なポンプによる圧力がリンパには届かないから。キッチンで食器を洗う水をシャワーに切り替えると、極細の水の通り道が無数にあることで水圧は弱まりますよね。リンパも同様に、通り道一つひとつにかかる水圧が弱まるわけです。

このリンパが渋滞するしくみも、食器洗いを例にするとわかりやすいかもしれません。汚れた食器を洗うと細かいゴミや油汚れが排水口に流れますが、流す水がチョロチョロだとゴミや汚れは溜まりがちに。すると排水

CamScannerでスキャン

体内の老廃物がトラブルを呼ぶ



口に水が流れにくくなります。同様に体内でリンパが滞ると「汚水化」したドロドロのリンパが溜まっていくのです。リンパの汚水化が皮膚のすぐ下で起きると肌にも影響します。その代表例がくすみや肌荒れです。

リンパのめぐりが悪いと、老廃物を回収した「汚れたリンパ」が溜まって詰まりやすくなる

CamScannerでスキャン

Lymph

出ている下腹の中身は汚れたリンパだった！

体内でリンパが滞ると「汚水化」する。想像するのも嫌な感じですが、その汚水化したリンパは、どうなるのでしょうか。

正解は、むくみです。むくみは、よほど重度でないかぎり軽視されがちですが、むくみを漢字で書くと「浮腫」。「腫」という字が示すように、リンパが皮下組織に流れ出て、腫れ上がった状態です。これが顔や脚などかなり広い範囲に生じるわけですから、体にいいわけがありません。

そして、あまり知られていませんが、じつは下腹をぽっこり出させる主犯格はむくみです。むくみと言えば顔やふくらはぎのイメージが強いと思います。**しかし、いちばんむくむのは、上半身と下半身から流れつく汚水化リンパを一手に引き受ける下腹なのです。**次にむくみやすいのがお尻で、悩ましいたるみの半分はむくみでできています。

CamScannerでスキャン

脚のつけ根のリンパ節は、
上半身と下半身から来るリンパを回収するが、
このリンパ節周辺が詰まると、
汚れたリンパは下腹やお尻に溜まってしまう

細胞が元気に長生きするか、死ぬかはリンパ次第

成人女性の体の55～60%は水分で、その水分に育まれるのが細胞です。細胞が集まって肌、髪、筋肉、骨、内臓など、全身の全パーツが形づくられています。リンパが流れると体の原材料すべての質がよくなるため、健康を保ちやすくなるわけです。

CamScannerでスキャン

Lymph

なぜリンパマッサージの効果が続かないのか

排水口の汚れは、勢いよく水を流せば落ちます。だとしたらリンパをガンガン流せば、滞った状態も解消できるはずです。この考え方はもっともで、健康な人なら運動や入浴で血流をアップさせるだけでもリンパの流れが改善します。しかし深部リンパ渋滞のクセがついた人は、リンパの通り道に詰まりがあるため流れません。

この状態は、キッチンの排水口に食べかすや油などが溜まってヘドロ状になり、下水管まで詰まらせたようなもの。勢いよく水を流したところで詰まりは解消できません。リンパも同様に、老廃物というゴミが溜まると詰まっていきます。こうして行き場をなくした汚水化リンパは、皮下組織にあふれ出して、むくみやセルライトをつくるのです。

もし、リンパマッサージなどを受けても数日で効果が消えるとしたら、

CamScannerでスキャン

ひざの裏にあるリンパ節の周辺に詰まりが生じると、
リンパマッサージでむくみを移動しても
元の状態に戻りやすい

り、でもなければ、残念ながらリンパは元の位置に戻ってしまいます。

リンパの出口が詰まったままだからでしょう。大前提として、さすったりもんだりする刺激はリンパの詰まりには効果が薄いからです。神業的手技リンパは一時的に移動するだけ。詰まりを解消しないかぎ

「冷えない体」をつくる

リンパ詰まり度をチェック！

- □ 冷えから体がだるい
- □ 長く座っていると体がつらくなる
- □ お肌の状態がよくない
- □ むくみがひどい（脚、お腹、顔など）
- □ 目が疲れやすい、鼻が詰まりやすい
- □ 体が硬くストレッチしても伸びない
- □ すぐ冷えるだけでなく温まりにくい
- □ 健康法の効果が長続きしない
- □ 疲れやすく、寝ても疲れが取れない

CamScannerでスキャン

- □ 顔や体のたるみが目立ってきた
- □ つねに重だるい肩こりや腰痛がある
- □ セルライトができた
- □ 筋肉痛が遅れてやってくる
- □ 簡単に太るし、やせにくい
- □ 風邪を引きやすく、治りが遅い

いくつ✓チェックがつきましたか

リンパ詰まり度の目安は、チェック3つまでは軽め、5つ以上は中程度、10を超えると重めです。これらは「リンパ詰まり」を解消すれば改善できる症状のリストでもあるので、うるおいツボ揺らしを実践しながら月に1～2回、この項目を確認すると体質がどんどん改善していく喜びを味わえますよ。

CamScannerでスキャン

column

着圧タイツで下腹の厚みが増す？

着圧タイツの狙いは、体に圧をかけて体液の流れをよくすることですが、じつは毎日はく人ほど下腹が育つリスクが高まります。

そのしくみは以下の通りです。まず締めつけることで血流やリンパの流れが妨げられる部位が生じます。そこには栄養素や酸素が届かず冷えるため、基礎代謝が低下。すると脳は「体の危機だ！　冷えた部分を温めないと」と判断し「保温機能のある脂肪をつけろ！」という歓迎しかねる指令を出します。なんということでしょう。汚水化リンパでむくむだけでなく、脂肪までついて本格的に下腹は成長を始めるのです。

もちろん、着圧を全否定するわけではありません。大事なときだけ使うようにし、使用後はかならずリンパのケアをしましょう。

CamScannerでスキャン

第2章

弱解リンパの詰まりを消すればった体がよみがえる

Lymph

「治らない体」にはリンパの枯れた部分がある

汚水化したリンパがあふれて、むくむ。

こう申し上げると体内がジャブジャブの状態をイメージされるかもしれませんが、リンパは際限なく流れ出るものではありません。なぜなら体内のリンパの総量は、ある程度決まっているからです。

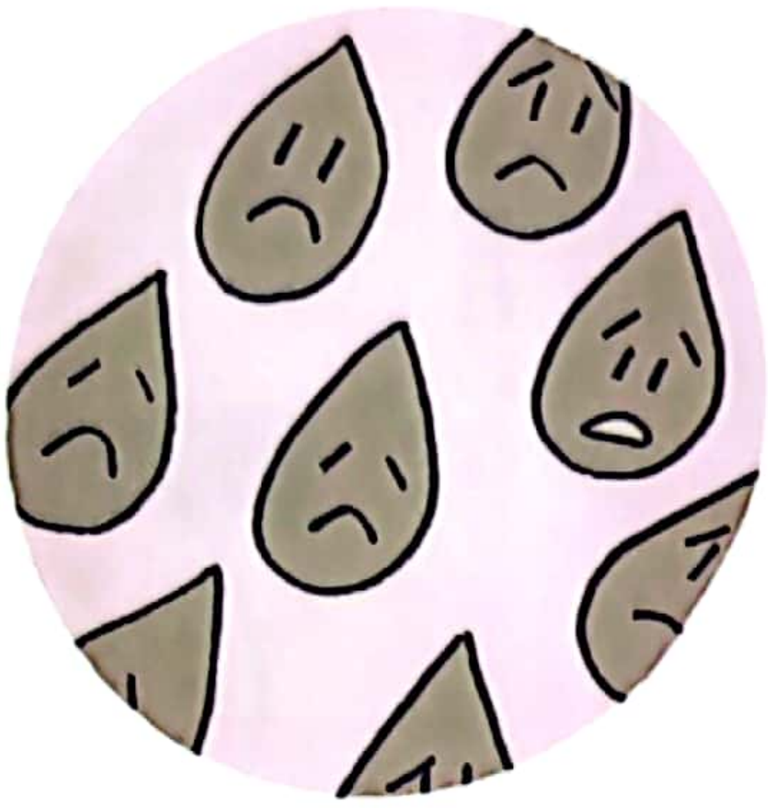
では、どうなるのでしょうか。

汚水化したリンパが蓄積すると、リンパ不足の部分ができます。それを象徴するのがドライアイであり乾燥肌であり、凝りや痛み、慢性疲労や体に力が入らないなどの症状です。「ドライアイや乾燥肌はわかるけれど、凝りや痛み、慢性疲労とリンパ不足は関係あるの？」と思われたかもしれません。じつは、これらは筋肉や関節まわりからきれいなリンパが減ると起こりがちな症状なのです。

CamScannerでスキャン

めぐりの悪い筋肉には「発痛物質」が集まり、この物質が神経を刺激して脳にSOSを出すというしくみがあります。ここで体を動かすなどして流れを回復させれば発痛物質も流れ去りますが、何もしないと発痛物質が居座って凝りや慢性疲労の原因に。温かい湯船に浸かると凝りや疲れが消えるように感じるのは、温まることで血液やリンパの流れが回復し、発痛物質も流れ去るからです。

汚れたリンパが溜まると



痛み物質や疲労物質が集まり

痛みや凝り、だるさが生じる

CamScannerでスキャン

Lymph

体の浄化を加速させる「うるおわせ筋」とは

では、きれいなリンパがしっかりめぐる、うるおう体を取り戻すには、どうすればいいのでしょうか。

心臓や血管という動力源のないリンパを、しっかり流して体内をうるおわせる強力な味方が筋肉です。筋肉がよく動くことで、血液を集めては押し流す「ポンプ動作」が活発に行われます。この動きがリンパを押し流す手助けをしてくれるのです。

ポンプ動作は、どの筋肉でも行われますが、特に重要な働きをするのが首、胸、お腹、太もも裏側の4か所にある筋肉です。本書では、これを「うるおわせ筋」と呼ぶことにしました。

うるおわせ筋が特別な理由は、大きさと位置にあります。

血液やリンパを押し流すパワーは筋肉の大きさに比例しますが、うるお

CamScannerでスキャン

うるおわせ筋の位置

うるおわせ筋は
各部位の大きな筋肉で、
リンパのめぐりに
大きな影響を与える

わき腹はきゃしゃでスマートな人でも脂肪がたまりやすいという特徴があり、しかもまったく大量の汚水化リンパを集約し、浄化槽や汚水処理場の役割を担う4大リンパ節へと流す非常に重要な役割を担う位置にあるのです。

首のうるおわせ筋
頭板状筋
首だけでなく頭を支える。脳・神経機能に関わり、頭痛などの症状と関係が深い

胸のうるおわせ筋
大胸筋
胸だけでなく肩、上背部、腕を支える。心肺機能に関わり、肩こり、五十肩などと関係が深い

お腹のうるおわせ筋
大腰筋、腸骨筋
お腹だけでなく、腰、背中、骨盤を支える。腰区の機能に関わり、腰痛などとも関係が深い

太もも裏のうるおわせ筋
ハムストリングス
太ももだけでなく、骨盤、ひざから下を支える。腰痛やひざ痛などと関係が深い

CamScannerでスキャン

Lymph

長時間座るだけで「うるおわせ筋」は潰れゆく

「筋肉を動かすのが大事なら、運動すればいいの？」

こう思われたかもしれませんが、残念ながら9割の人の「うるおわせ筋」はカラカラに乾いていて機能していません。だから運動やマッサージをしても効果が薄いどころか、痛みが出る場合すらあることがわかっています。

こんな状態に陥ったおもな原因は、物理的に潰されたからです。

現代人の座る時間はあまりに長く、太もも裏側のうるおわせ筋は毎日何時間もイスに押しつけられっぱなしです。血液の7割が下半身に集まり、30分座り続けると血流が半減することを考えると、この状態でリンパが流れるはずがありません。流れなくても老廃物は出続けるので、リンパの通り道にはゴミが溜まる一方に。これがリンパの流れをせき止めるため、うるおわせ筋がパサパサになり、関節や神経にまで悪影響を及ぼすのです。

CamScannerでスキャン

デスクワーカーは要注意

ほかの部位も、たとえば首のうるおわせ筋はパソコンやスマホの画面をのぞき込むクセでリンパが枯れます。うつむいたりあごを突き出したりすると、ここが潰れて硬直するからです。この姿勢を続けると肩が前に出るため、胸のうるおわせ筋まで縮みっぱなしに。すると腰が丸まり、お腹のうるおわせ筋が圧迫されます。こうして、すべてのうるおわせ筋がパサパサになり「何をしても治らない体」ができあがるわけです。

イスに座るという行為は、見方を変えると太ももの裏側とお尻の筋肉の一部に体重をかけて潰すことを意味する

CamScannerでスキャン

あらゆる不調を根絶する「うるおいツボ揺らし」

何をしても治らない状態から抜け出すには、うるおわせ筋を復活させるのが最も効果的です。そのために何をすればいいのでしょうか。

バサバサ状態のうるおわせ筋は、一般的なマッサージやストレッチなどの「外側からの刺激」ではうるおいません。乾燥わかめや干ししいたけをもんだり押したりしてもやわらかくならないように、乾いた筋肉に必要なのは水分を含ませること。だからといって水をたっぷり飲んでもむくみますし、水をかけて皮膚から水分をしみ込ませることも不可能です。

この難題の解決に10年もの歳月を費やしましたが、ついにうるおわせ筋にだけ都合よくリンパを流す方法が見つかりました。

それが「うるおいツボ揺らし」です。

あらゆる部位を押しながら揺らすだけで、パサパサのうるおわせ筋を最速で

CamScannerでスキャン

復活させられる。これを知ったときは、身震いしました。以来、どんな治療法でも治らなかった症状を抱える方々を救ってきた秘密を、これからお伝えしていきましょう。

CamScannerでスキャン

Lymph

「うるおいツボ」が深部リンパ滞留を解消する

「うるおいツボ」は、すべてお腹にあり、その内臓が集まった「ツボのツボは神経などで内臓とつながっております。

総本山」とでも呼ぶべき部位が、お腹です。なかでも、うるおわせ筋への効果が最も高かったのが、おへその近くにある「神経リンパ反射点」というツボでした。これは、筋肉の強度を触診するアプライド・キネシオロジーの研究で名高いアメリカの医学博士が発見したツボで、おもな効果は「特定の組織から汚れたリンパを排出させる」ことです。

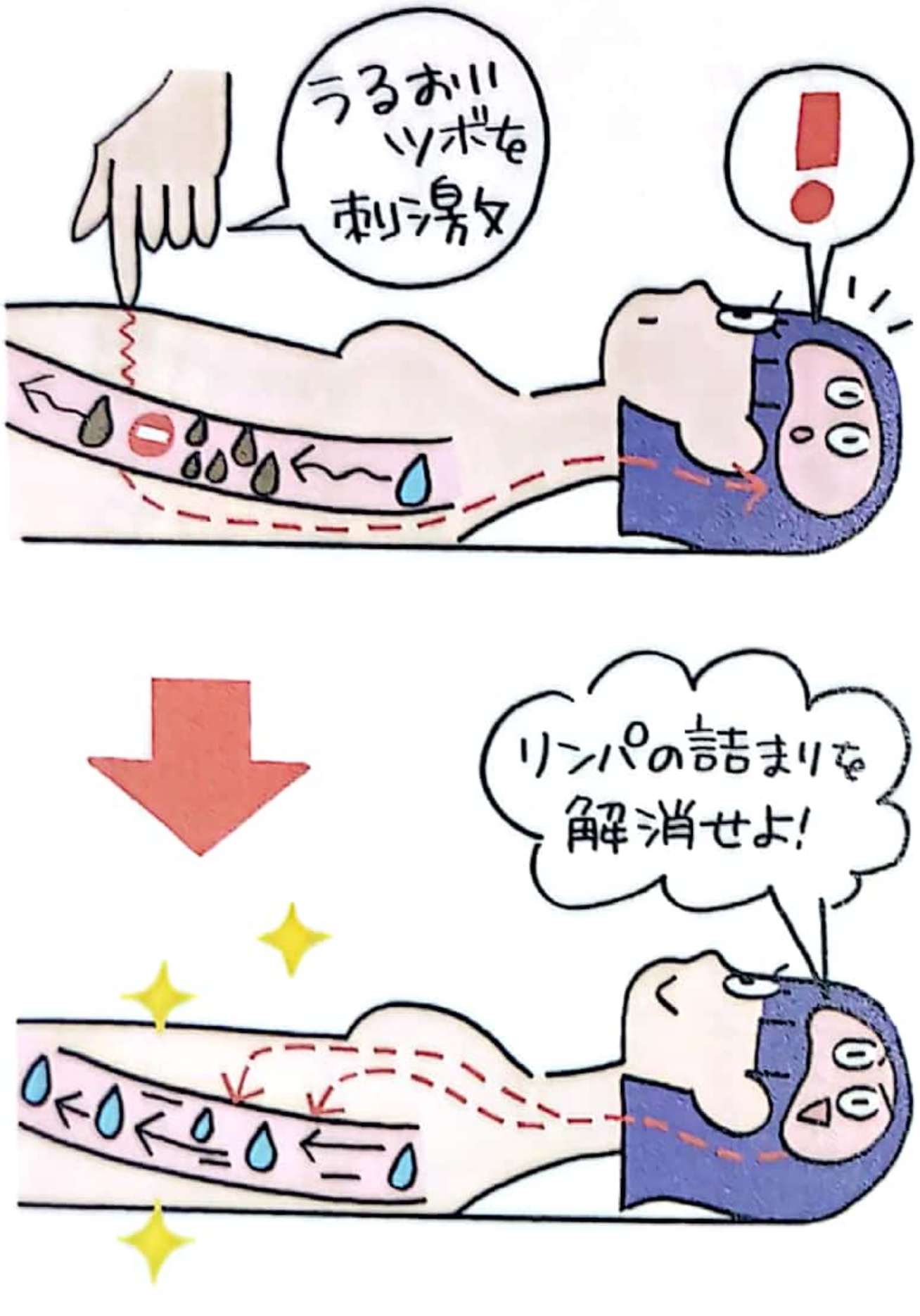
研究者たちが一つひとつのツボを刺激しては体がどう変化したかのデータを収集する過程で、特定の臓器や筋肉に生じたリンパの詰まり解消の効果が飛び抜けて高かったのが「神経リンパ反射点」でした。

わずか15秒から30秒で汚れたリンパを排出する効果があらわれるため、

CamScannerでスキャン

リンパの詰まりは脳が解消してくれる

交通事故の後遺症で弱った筋肉のリハビリや内臓由来の重い不調を抱えた人の治療など、医療の現場で活用されています。これを施術に使うなかで、より効果の高い位置や刺激法を模索し、たどり着いたのが「うるおいツボ揺らし」です。首や肩に生じた凝りや痛みはもちろん、筋肉、神経、リンパ、さらには内臓を含む全身機能を整えて不調知らずの体をつくることすら可能な夢のようなスポットと言えるでしょう。



うるおいツボを刺激すると、脳から「リンパの詰まりを解消せよ」という指令が発せられる。そして、その30秒後にはドロドロに詰まっていたリンパが流れ出す

CamScannerでスキャン

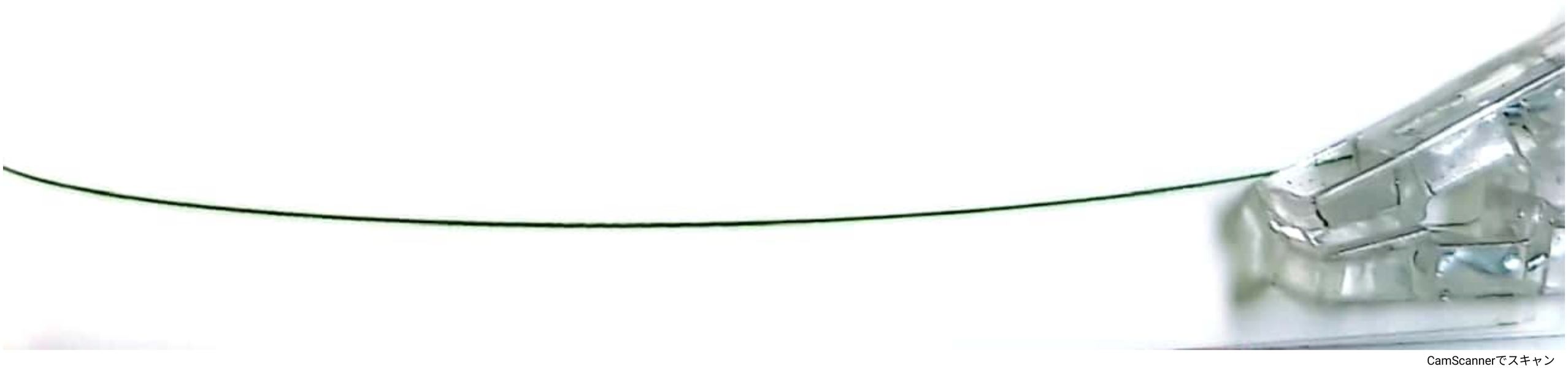
全身が強力にうるおってやせるしくみ

じつは「うるおいツボ」を刺激することで活性化する「うるおわせ筋」には、全身のめぐりを強力に高める機能が備わっています。

首のうるおわせ筋には、重たい頭の位置を安定させることで全身の血流を悪くする姿勢の乱れを抑える効果があり、胸のうるおわせ筋には胸郭の動きをよくして呼吸を補助する効果があることを確認できました。これは筋肉単体のポンプ効果に加え、息を吸って吐く「呼吸のポンプ作用」を活用できるということです。そして、お腹のうるおわせ筋がよく動くと内臓の働きがよくなり、腸の蠕動（ぜんどう）運動で体内のめぐりがよくなる「腸のポンプ作用」も強化されます。

つまり呼吸と腸の2つのポンプの力で、全身が強力にうるおうわけです。

このリンパのめぐりは、しばらく眠っていた体内の動きなので、食事量や内容はそのままで運動量も増やさなかったとしても、代謝が上がるぶん脂肪が落ちていく体になります。自然に



CamScannerでスキャン

呼吸のポンプ作用と腸のポンプ作用

筋肉の伸び縮みはリンパの流れを促すが、
胸郭が膨らんで縮む動きや
腸の蠕動運動には、
その流れをさらに加速させる効果がある

CamScannerでスキャン

効果 1

うるおいツボを刺激すると

痛みやだるさがみるみる消える

肩や首、太もも裏側などが、だるかったり凝っていたりするなら、指で強めに押してみてください。もし板のように硬く、同じ力でほかの部位を押したときより痛むなら、その筋肉からリンパのうるおいが失われている証拠です。血液やリンパがたっぷり含まれた筋肉はみずみずしくやわらかいのですが、筋肉からうるおいが失われると発痛物質が集まって硬くなり、だるさや痛みを呼びます。**「たっぷり寝ても朝から体がだる重い」としたら、リンパの詰まりを疑いましょう。**

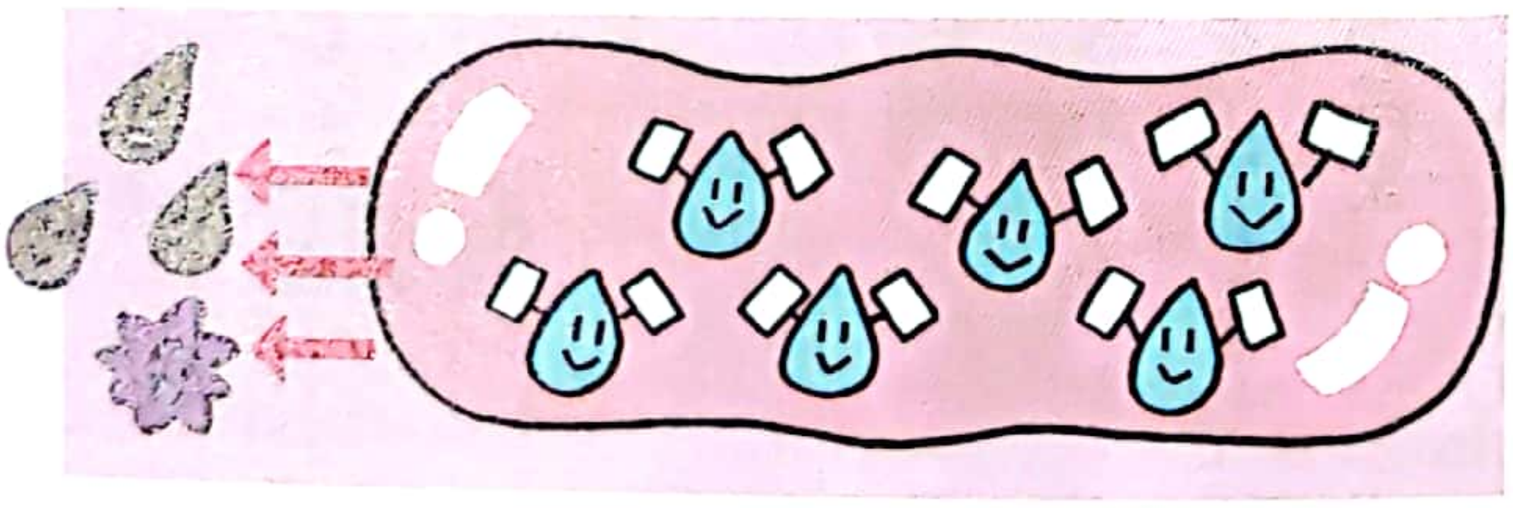
うるおいの失われた筋肉はカピカピに乾いた輪ゴムと似ており、硬くなってうまく伸び縮みできません。この状態を専門的には「筋スパズム」と呼びますが、要は「リンパを失って硬くなり、伸びも縮みも充分にできない干物のような状態」だと思ってください。

CamScannerでスキャン

リンパが詰まると筋肉は硬く縮む

汚れたリンパが溜まって老廃物が詰まると、きれいなリンパが入り込めなくなり、うるおいを失って干物状態に

リンパの詰まりが解消するとうるおう



老廃物によるリンパの詰まりが解消されると、きれいなリンパが入り込んでうるおい、不調の元が押し出される

うるおいツボを刺激すると、詰まっていた汚水化リンパがドバッと排出され、新鮮なリンパが乾いた部分にみるみる流れ込みます。そうすると筋肉は弾力を取り戻して、痛みやだるさが解消されるように。早ければ、その場で実感できるほど高い効果が得られます。

CamScannerでスキャン

効果 2

うるおいツボを刺激すると気になる部分がどんどん細くなる

先ほど申し上げた通り、うるおわせ筋に流入したリンパの出口には浄化槽や汚水処理場のように働く大きなリンパ節があります。この出口付近まで詰まると、不調もむくみも悪化するという流れです。顔や頭部に生じる不調やむくみが気になるなら、首のリンパ節をケアしましょう。

下腹が気になる人は脚のつけ根のリンパ節が詰まっています。この「鼠径（そけい）リンパ節」は、下半身から上がってくるリンパと、上半身から下がってくるリンパの集積所です。ここが詰まると汚水化したリンパが下腹に溜まってしまっていき、太ももに溜まるとセルライトができます。これらが気になる人は、お腹のうるおわせ筋をケアしてリンパ節の詰まりを解消しましょう。

CamScannerでスキャン

4大リンパ節がどんな状態かを知ることは、健康・美容の最重要課題。うるおいツボはリンパの詰まり解消に効果絶大なので、溜まった汚水化リンパを排出して、顔、二の腕、下腹、太ももなどの気になる部分を細くしましょう。

4大リンパ節を しっかり機能させよう

うるおわせ筋のリンパが詰まると、
体内の強力な汚水処理場である
4大リンパ節の力を活かせない

鎖骨リンパ節

顔、首、肩の上あたりの不調やむくみを解消する鍵を握る。溜まった痛み物質や疲労物質を排出し、汚れたリンパを浄化する

腋窩リンパ節

胸、肩の下あたり、腕の疲れや不調、むくみを解消する鍵を握る。溜まった痛み物質や疲労物質を排出し、汚れたリンパを浄化する

鼠径リンパ節

お腹、腰、お尻、太ももあたりの不調やむくみを解消する鍵を握る。溜まった痛み物質や疲労物質を排出し、汚れたリンパを浄化する

膝窩リンパ節

ひざ、ふくらはぎ、足の疲れや不調、むくみを解消する鍵を握る。溜まった痛み物質や疲労物質を排出し、汚れたリンパを浄化する

CamScannerでスキャン

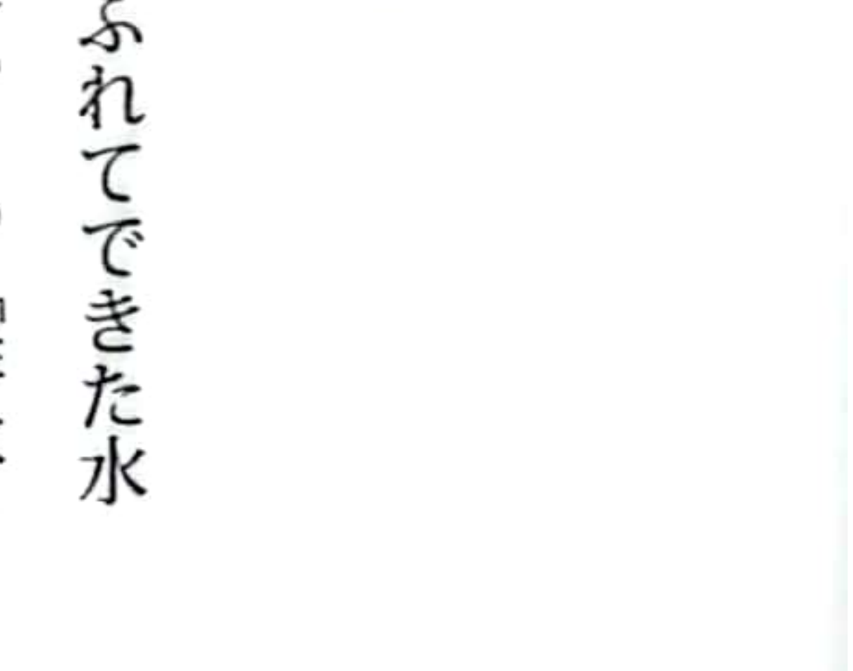
やけに細くなる秘密は3つの効果にあり

むくみは、本来あるべきでない場所に汚れたリンパがあふれてできた水溜まりのようなものです。だから、うるおいツボを刺激し体からの「排水」がスムーズになったことで、数日で体重が2〜3キロ落ちた人も大勢いました。

しかも多くの人は数日待つまでもなく、その場で細くなる効果を実感しています。**トイレに行ったり汗をかいたりして「排水」する前に、気になる部分が細くなってスカートやベルトがゆるくなったという人が大多数なのです。**これは、むくみとして体の表面の厚みを増していた汚れたリンパがリンパ節に流れついて浄化され、本来あるべき場所に戻ったからです。

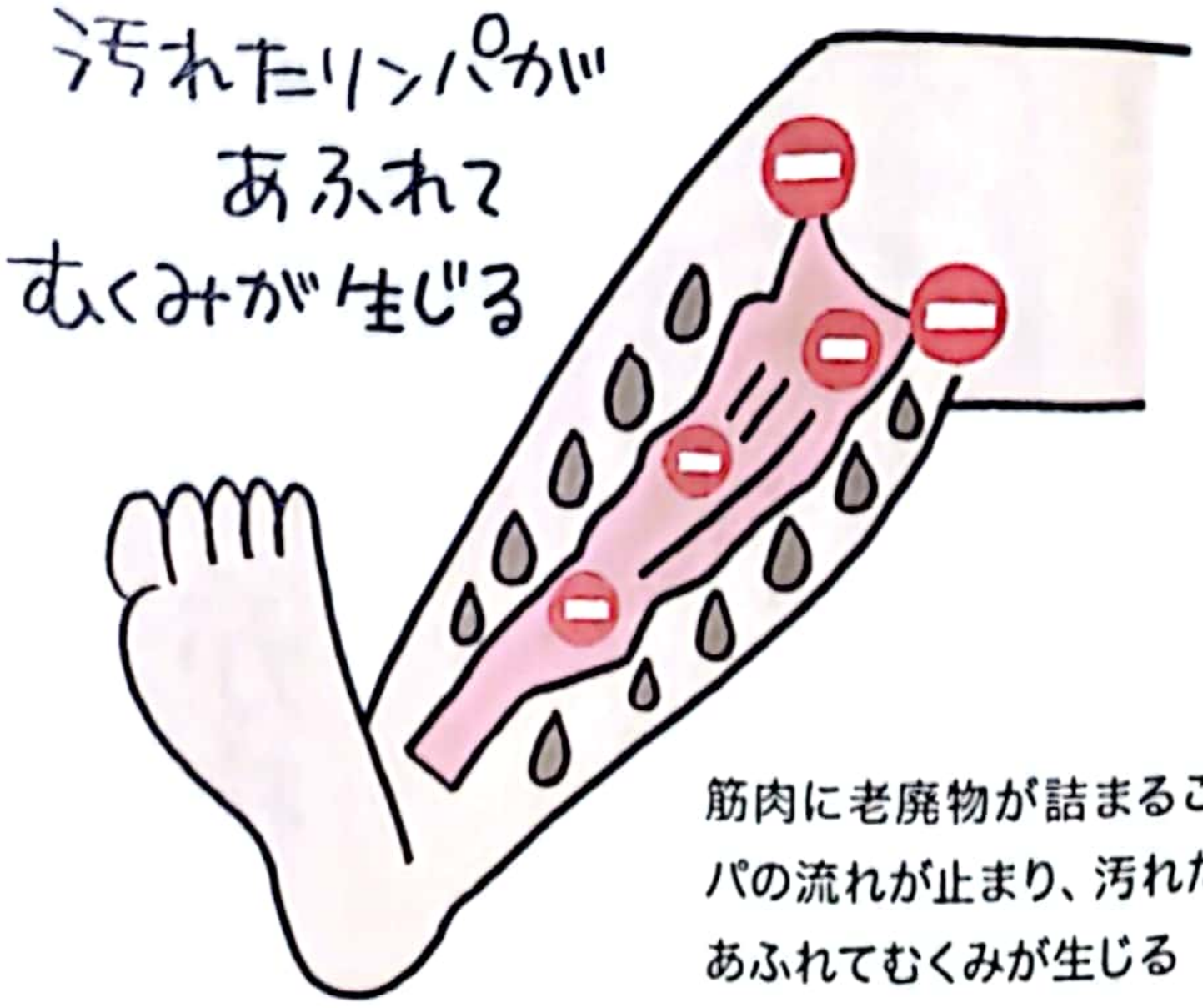
いきなり細くなるので驚かれやすいのですが、それくらいパサパサ状態だった筋肉が体内にあり、そこにうるおいが戻ったということです。

すぐに筋肉がうるおいを取り戻し、数日中に不要なリンパが排出されるという2つの効果に続いて起きるのが、代謝アップ効果での脂肪燃焼です。

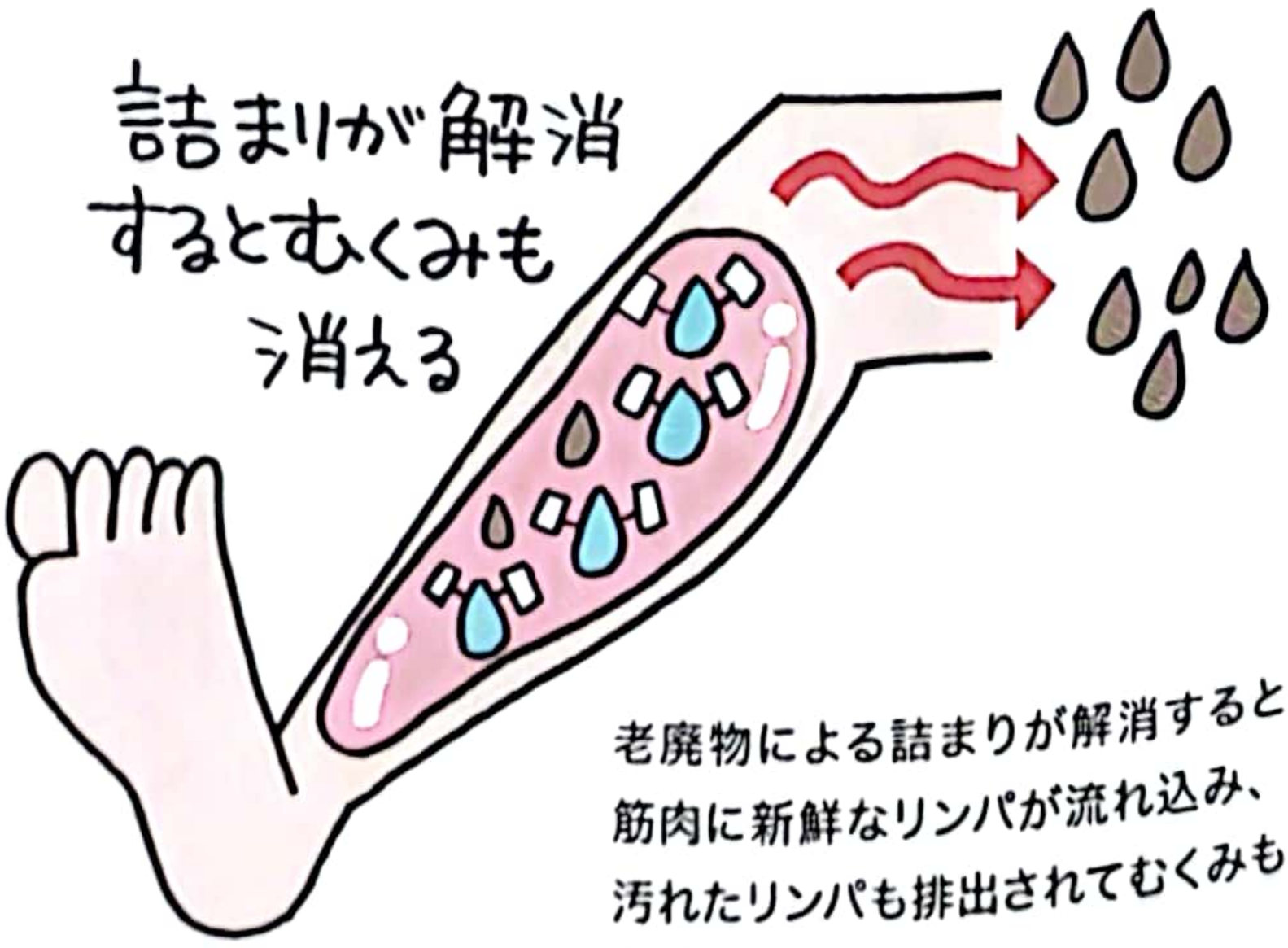


CamScannerでスキャン

この3つめの効果は、実感できるまでに数週間はかかるものの勝手にジワジワと進んでくれるのがうれしいところ。毎日うるおいツボを刺激するだけで得られる、すばらしいご褒美です。



筋肉に老廃物が詰まることでリンパの流れが止まり、汚れたリンパがあふれてむくみが生じる



老廃物による詰まりが解消すると筋肉に新鮮なリンパが流れ込み、汚れたリンパも排出されてむくみも解消

CamScannerでスキャン

効果 3

うるおいツボを刺激すると慢性疲労が抜けて体に力が湧く

リンパを失って乾いた筋肉は筋力低下を起こします。

たとえば長く正座をすると、足がしびれたり、うまく力が入らなくなったりしますよね。これこそ筋肉が潰されてリンパや血液を失い、筋力が低下した状態です。リンパが運んでくれるはずの栄養素や酸素が届かず老廃物ばかり溜まることで、筋肉は力を発揮できなくなるわけです。

ただ、正座の例と大きく違うのは、栄養素や酸素が足りない期間の長さです。乾ききった筋肉は、もんでもさすっても元に戻らず筋力は低下したままに。特に全身がだるい場合はうるおいを失った筋肉があちこちにあるのかもしれません。これが慢性的な疲労を感じさせ体を動かす気力を奪うのですが、うるおいツボを刺激すると、リンパがめぐって体が抱えるすべての問題が改善され始めるため、

CamScannerでスキャン

元気やモチベーションまで取り戻せます。

どんな治療をしても治らなかった症状を抱える方が大勢救われたのは、力ずくで筋肉をやわらかくしたのではなく、内側からのリンパのうるおいで自然に筋肉がやわらかく「なった」からです。

柔軟性もパワーも
うるおい次第だった

リンパが詰まると筋肉は硬くなり本来の力を発揮できなくなるが、
新鮮なリンパでうるおいを取り戻すと、柔軟性も力も取り戻せる

CamScannerでスキャン

効果 4

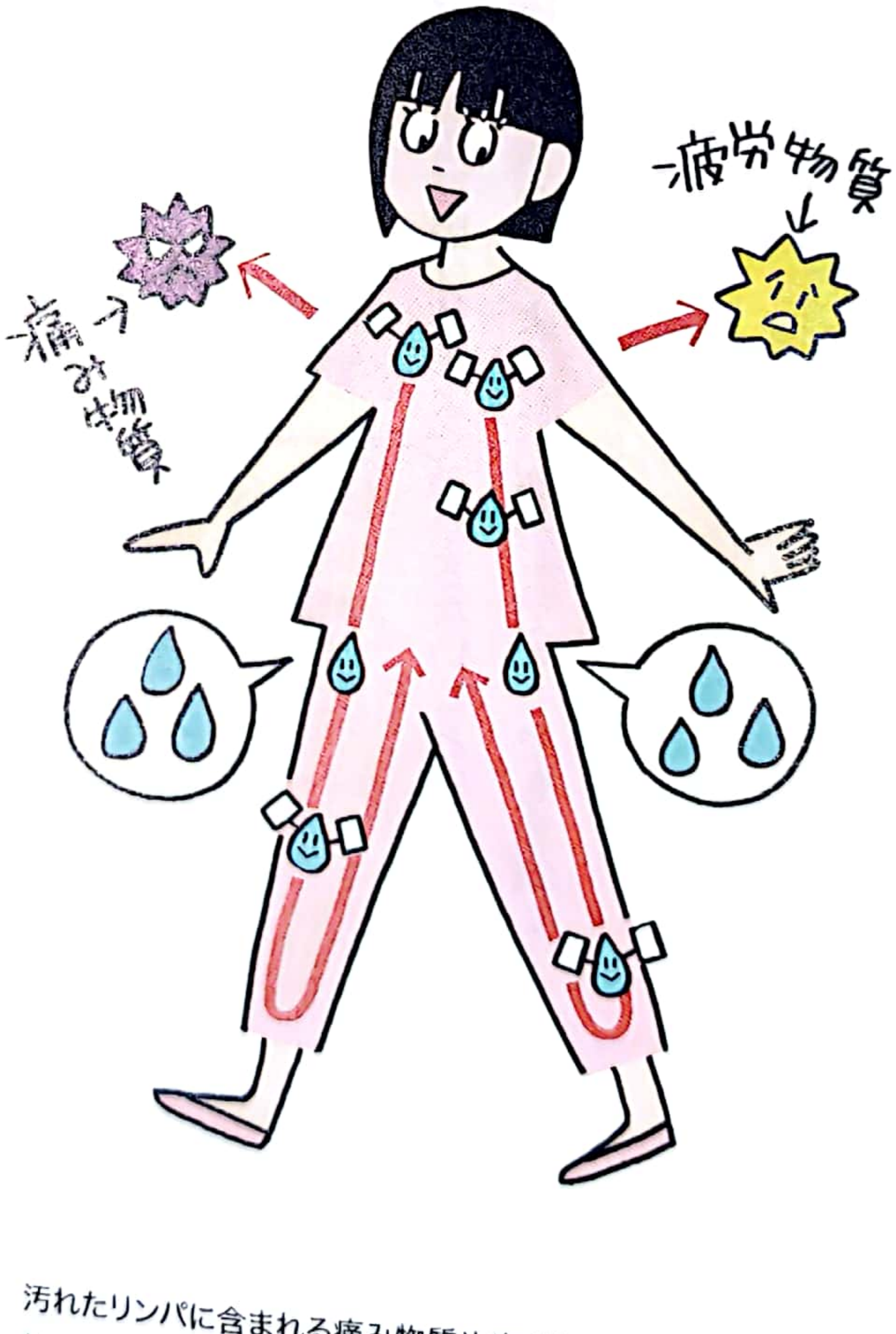
うるおいツボを刺激すると ストレスが消えて深く眠れる

理由もなく不安になったりイライラしたり、眠りが浅くなったように感じたりすることはありませんか。これもリンパのめぐりが悪くなったことも体内のリンパのめぐりが悪い状態は、体にとってはかなりのストレスです。たとえば血液の流れが悪くなると、血の気が失せるような見た目の変化もあらわれて冷えを感じますし、もし脳の血流が5分止まると脳細胞が壊死を始めます。リンパの場合、すぐに命の危機には陥りませんが、つねに体内で警告が発せられているようなものですから、不安やイライラで睡眠も浅くなりがちです。

うるおいツボを刺激すると、すぐに深部リンパ渋滞が解消され始めるため「リンパのめぐりが悪い」ことによるストレスがすべて軽減されます。

CamScannerでスキャン

汚れたリンパの浄化には ストレス軽減効果が



これまで感じていた重苦しさやイライラが嘘のように消えた、という方も大勢いらっしゃいました。もちろん「リンパのめぐりが悪い！」という体内での警告を減らせたぶん、体へのストレスが減って眠りも深くなります。育児などに追われて、無力感に襲われたりイライラが募ったりしたときや、寝る前などにもおすすめです。

汚れたリンパに含まれる痛み物質や疲労物質が
リンパ節で浄化されると、つねにさらされていたストレスが消え、
精神的にも楽になる

CamScannerでスキャン

効果

5

うるおいツボを刺激すると いつのまにか美姿勢になる

リンパが滞る原因は体をよく動かさないことにあり、リンパが詰まる最大の原因は「長時間のよくない姿勢」です。でも意識して「いい姿勢」を保とうとすると、つらいですよね。

ここにも、うるおわせ筋が関係しています。うるおわせ筋は体を支える支柱でもあるため、これらの筋肉が元気なら体をシャンと立ててくれます。しかし、うるおわせ筋が縮んで硬くなると姿勢がくずれ、頭の重みや腕の重みが背骨や骨盤にのしかかるため、どの関節もズレた位置に縛りつけられていきます。つまりリンパのめぐりだけでなく姿勢まで「うるおわせ筋」次第だったのです。

姿勢を左右する筋肉は「姿勢筋」「抗重力筋」などと呼ばれ、最新の医学研究だけでなくアスリートからも注目されています。なかでも最も姿勢

CamScannerでスキャン

うるおわせ筋が姿勢をシャンと正す

うるおわせ筋が硬く縮むことで姿勢はくずれてしまうが、うるおって伸びると姿勢をよくしてくれる

体を支える筋肉が力を取り戻していくということです。

んでいたうるおわせ筋に新鮮なリンパが流れ込み、元気な状態に。つまり

に影響するのが、うるおわせ筋です。うるおいツボを刺激すると、硬く縮

CamScannerでスキャン

ストレッチをしても体が硬いままの理由

筋肉からうるおいが失われると、ケガのリスクも高まります。

ストレッチや軽い運動には、体をほぐして血流を上げる効果がありますが、筋肉がリンパ不足で古びたゴムのような状態だと、ほぐれません。また、強くもんだり押したりすると「プチッ」と切れてしまうことも。ストレッチ後に痛みを感じたり、マッサージの後にもみ返しが起きたりするとしたら、これが原因です。

筋肉や関節がリンパ不足のままで重いものを持ったり無理やり伸ばしたりすると、脳は「攻撃された」と判断します。これが体の「防御反応」を引き出し、筋肉は硬くなる一方に。筋肉にうるおいを取り戻してからでないと、よかれと思って行ったマッサージやストレッチ、軽い運動が体を痛める要因になるので、ご注意ください。

CamScannerでスキャン

第3章

やってみよう！

1分うるおいツボ揺らし

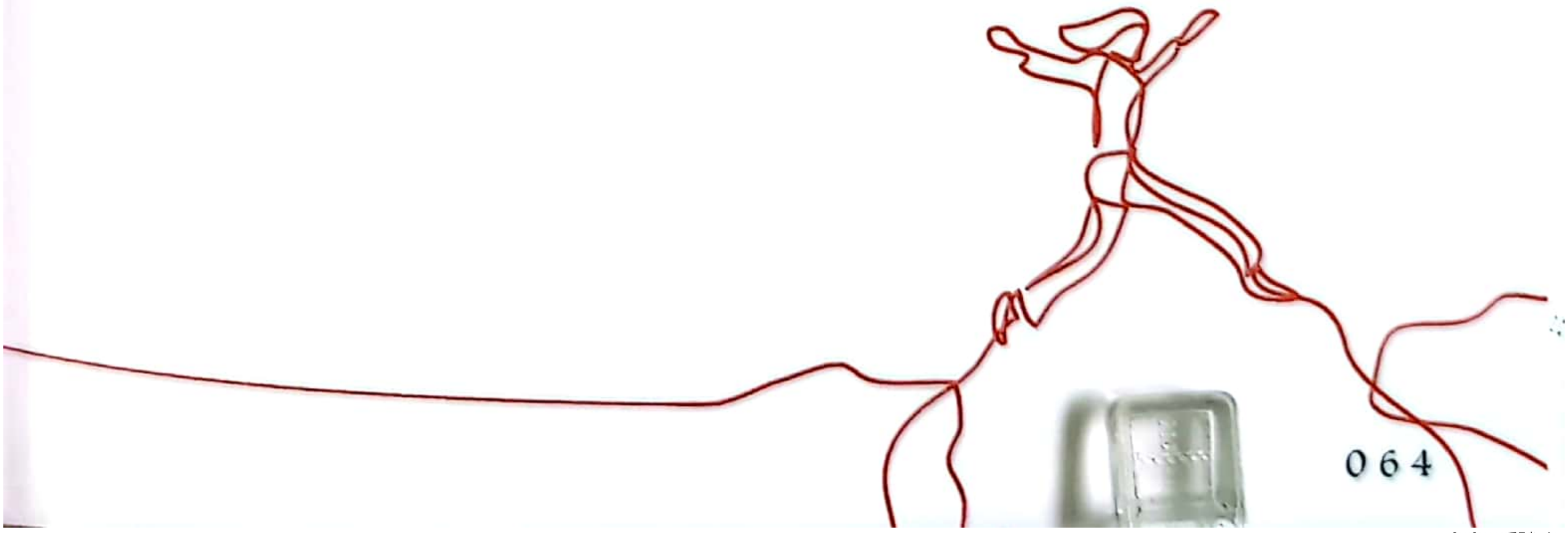
CamScannerでスキャン

Lymph

しつこいリンパの詰まりを解消！「うるおいツボ揺らし」

ツボは、ほぼ例外なく「神経が集まった交差点」のようなものです。神経は脳とつながっているので、ツボは言わば「脳への連絡ボタン」。**ツボ（神経が集まった部分）を刺激することで脳に体の状態を気づかせ「治せ」という指令を出させるわけです。**そのやり方として、ツボを押したままリズムよく手を揺らす方法が最も効率がいいということを、多くの回復例を見るなかで確信しました。

たとえば友人宅を訪問し、インターホンを押しても返答がない場合どうしますか。ボタンを思いきり強く押しはしないですよね。どんなに強く押しても、鳴るのは1回。「ピンポン、ピンポン、ピンポーン」などと何度も押したほうが圧倒的に気づかれやすいはずです。ツボも同じで、脳に気づかせるには神経を刺激する回数が必要なのです。



CamScannerでスキャン

うるおいツボを押したまま手を揺らしたときの振動は、神経だけでなく筋肉や内臓にも伝わります。それが直接的に筋肉や内臓を活性化させることも、即効性と高い効果が得られる理由の一つです。

ツボを指で押したまま手を揺らすとズレにくい

ツボ刺激の回数は重要だが、押したり離したりを繰り返すと、せっかく探り当てたツボ位置から指がズレてしまう

CamScannerでスキャン

うるおいツボを押す強さは？

うるおいツボ揺らしの説明をするときに、よく質問されるのが押す強さです。一般的には「痛気持ちいい」「体の奥に響く」といった表現をされますが、感覚的なので、慣れていない人にはわかりにくいのかもしれません。うるおいツボの場合は、厳密に「この強さ」というものはなく、大切なのは硬さや抵抗感のある深さまで指を押し込むことです。我慢できないほど痛かったり何も感じなかったりすると、最大の効果は得られないので、ご注意ください。

押したときにかなり痛む場合は、力を入れすぎかもしれません。まず手や腕の「力で押す」のではなく「手の重みをツボに乗せる」ようにしてみましょう。それでも痛むとしたら、そのツボとつながりのある臓器や筋肉が相当弱っているということ。痛みが強いほど体は弱っていると思ってください。痛いからとやめてしまうと脳から「治せ」という指令が出ないので、少し圧を軽くしてみましょう。続けるうちに痛みはなくなります。

何も感じないとしたら、位置がズレているか圧が弱すぎるかが考えられ

CamScannerでスキャン

ます。5キロはある両腕でツボにズーンと圧をかけるイメージで、圧迫感がある位置を探りましょう。

指を差し込む

骨に守られていないお腹は筋肉や脂肪でしっかりと覆われているため、神経の交差点であるツボを刺激するには指を押し込む必要がある

まとめて刺激すると効果は激減

めんどうだからと同時に多くのツボを刺激する人もいますが、これでは充分な効果は得られません。同時に何人かに話しかけられると混乱するように、ツボを同時に何か所も刺激されると、脳はどこに「治せ」という指令を出していいかわからなくなるからです。

CamScannerでスキャン

Lymph

リンパがめぐって一気にうるおう！「うるおわせ筋ストレッチ」

キッチンの排水口に生じた詰まりを解消したら、水を流してしっかり洗ったほうが、その後も汚れが溜まりにくくなりますよね。

体も同じように、リンパの詰まりを解消した直後にリンパをしっかり流したほうが、リンパの通り道がきれいになって体もよくうるおいます。しかも、その効果がグーンと長持ちするのです。もちろん、汚水状態で体内に溜まっていたリンパの排出にもプラスの効果があります。そのしくみは以下の通りです。

リンパの詰まりを解消させたうるおわせ筋を、集中的に何度も伸び縮みさせると、出口を失って溜まっていた汚水化リンパが、老廃物とともに押し出されてリンパ節へと流れ始めます。この流れに、腕や脚、頭を振る動きで生じる血流と遠心力が、強烈な勢いをもたらしてくれるのです。

CamScannerでスキャン

溜まっていた老廃物とリンパが流れ去ると、新鮮なリンパがドッと流れ込み、リンパの通り道はピカピカのシンクのような状態を取り戻します。

CamScannerでスキャン

すべての効果を最大化する！「ホの呼吸」

ツボを押したまま手を揺らすときに、体に力を込めて頑張ってしまうと効果は半減します。力むと神経への刺激がうまく伝わらないだけでなく、体がこわばって呼吸が浅くなるぶん交感神経優位になり、リンパのめぐりや血流が悪化するからです。実際「押し揺らす」が成功しなかった人の多くは、息を止めて力を込めていました。

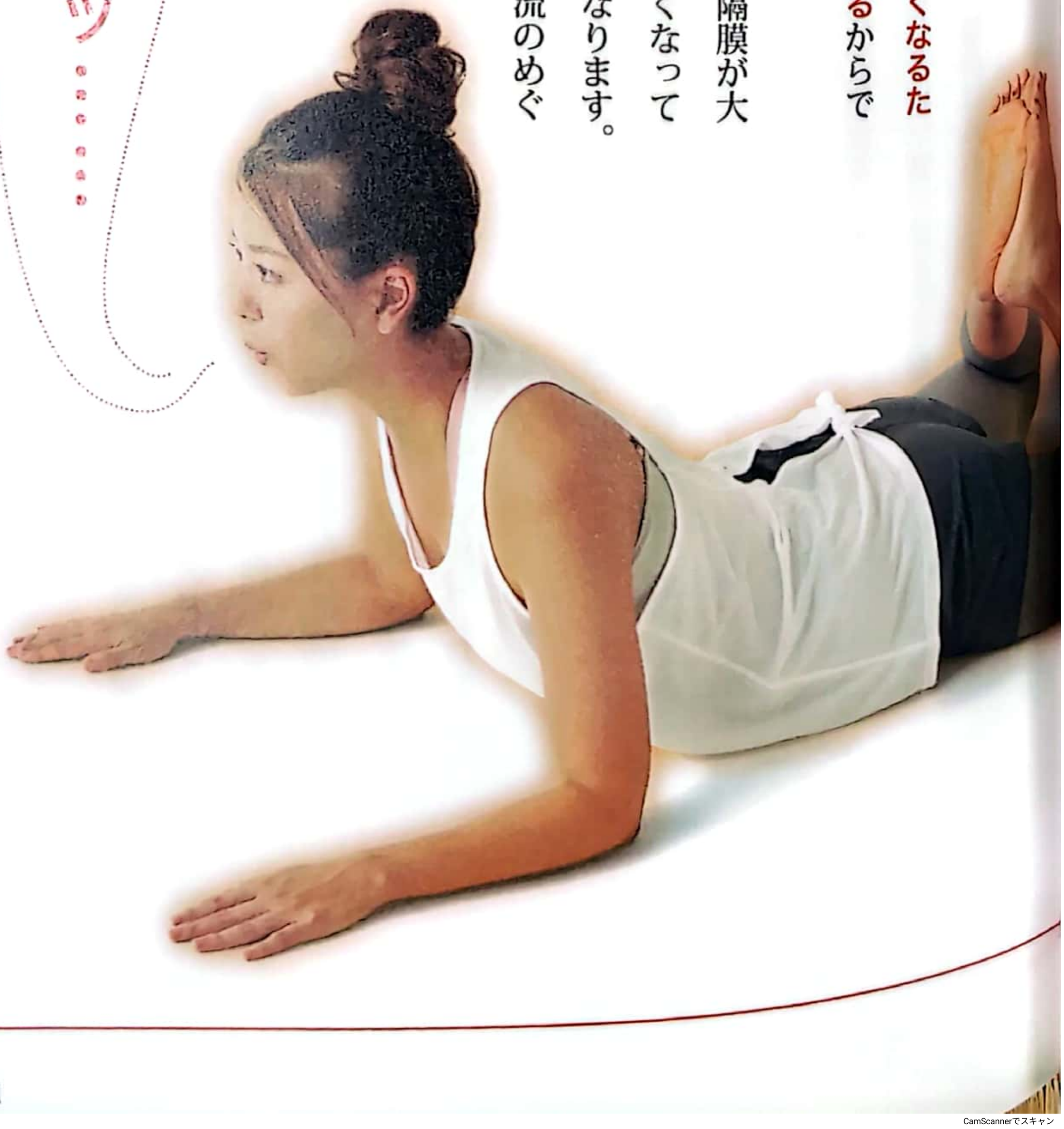
ほかに特に力みやすい部位と言えば、あごとお腹です。「歯を食いしばる」「腹を立てる」などの表現があるように、どちらもつい力が入りがちですが、これらを簡単に解消するのが「ホ」の呼吸法です。

やり方は「ホ」の音を出して息を吐くだけ。これを、ツボを押したまま手を揺らす動きに合わせて「ホッ・ホッ・ホッ……」と繰り返すと力めなくなります。**「ホ」の呼吸を繰り**

ホッ・ホッ・ホッ…

返すと、口元がゆるんで
お腹にも力を込められなくなるため、勝手にリラックスするからです。

しかも、お腹にある横隔膜が大きく動くため、呼吸が深くなって腸の蠕動運動まで活発になります。だから全身のリンパや血流のめぐりが大きく改善されるのです。



CamScannerでスキャン

うるおいツボ揺らしの効果を最大化するコツ

うるおいツボ揺らしは、5つの1分でできる種目で構成しました。全部行うと効果が「かけ算」で大きくなるつくりなので、通しで行ったほうが効果的です。もちろん「今日は特につらいところだけ」「ここのむくみを解消したい」など、どれか一つだけ実践してもOKです。時間がなければ「全身のケア」だけでも体の回復力は急激に上がるので、まずは寝る前の習慣にしてみては。どんな症状に有効かも種目ごとに解説したので、いまの体調に合うものを選んでください。

少しずつでも毎日続けられたら、体から老廃物がどんどん排出され体内が活性化します。この効果は、心身に余裕を感じられることで実感できるはずです。

【効果を高める5つのポイント】

❶ 先に「うるおいツボ」を刺激する

うるおいツボで、うるおい筋の詰まりを解消してからストレッチを入れると、筋肉は素直に反応し最大の効果が得られる

CamScannerでスキャン

⑤ リラックス重視

押す圧が弱かったり、強く押しすぎたりすると効果が落ちる。心地よさや圧迫感がある程度に刺激して

④ 「ホ」の呼吸

「ホッ・ホッ・ホッ……」という呼吸にリズムを合わせてツボ刺激やストレッチを行うと、効果がさらに強化される。お腹の筋肉がよく動くため血流や代謝もアップする

③ 伸び縮みを感じる

うるおわせ筋ストレッチでは、対象の筋肉が伸び縮みする感覚に注目してみて。うまくできているか不安になっても「伸び縮み感」があれば大丈夫

② リズムがよくなる 「擬音語」

ツボ揺らしは「ゆっさゆっさ」と縦に揺らすイメージ、ストレッチは腕や脚などを軽く放り出すようなイメージで脱力して行えば自然とリズムもよくなり、効果もアップ！

CamScannerでスキャン

1分で全身が変わる

全身うるおいツボ揺らし

《《《 効果 》》》

痛みや凝り、不調、疲労に効く。
内臓の不具合や睡眠の問題にも効果が。
全身のむくみや代謝アップ、お腹のくびれづくりにも

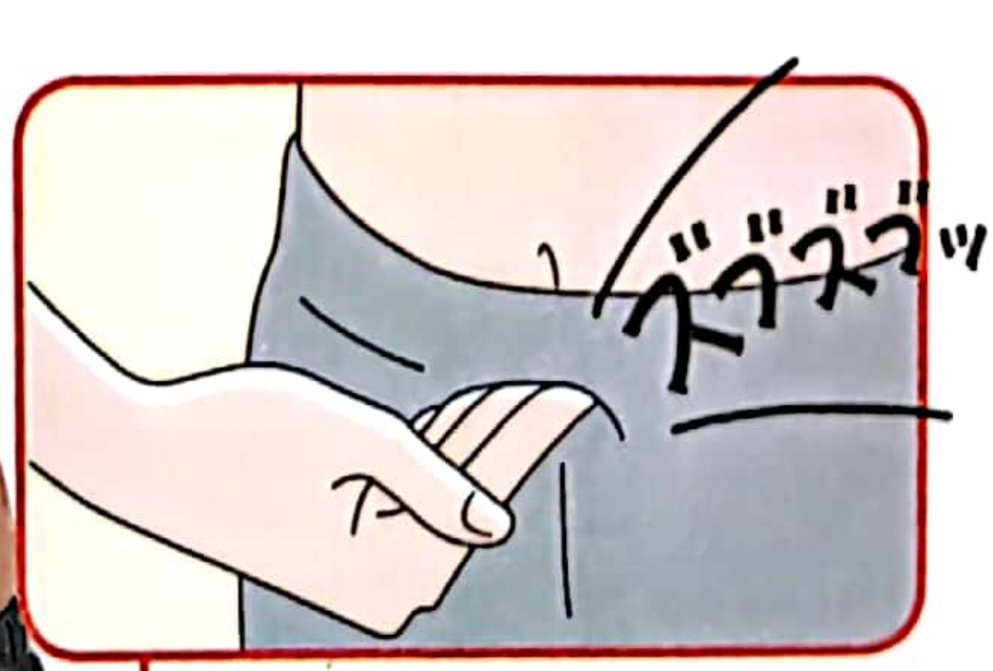
1

全身うるおいツボ

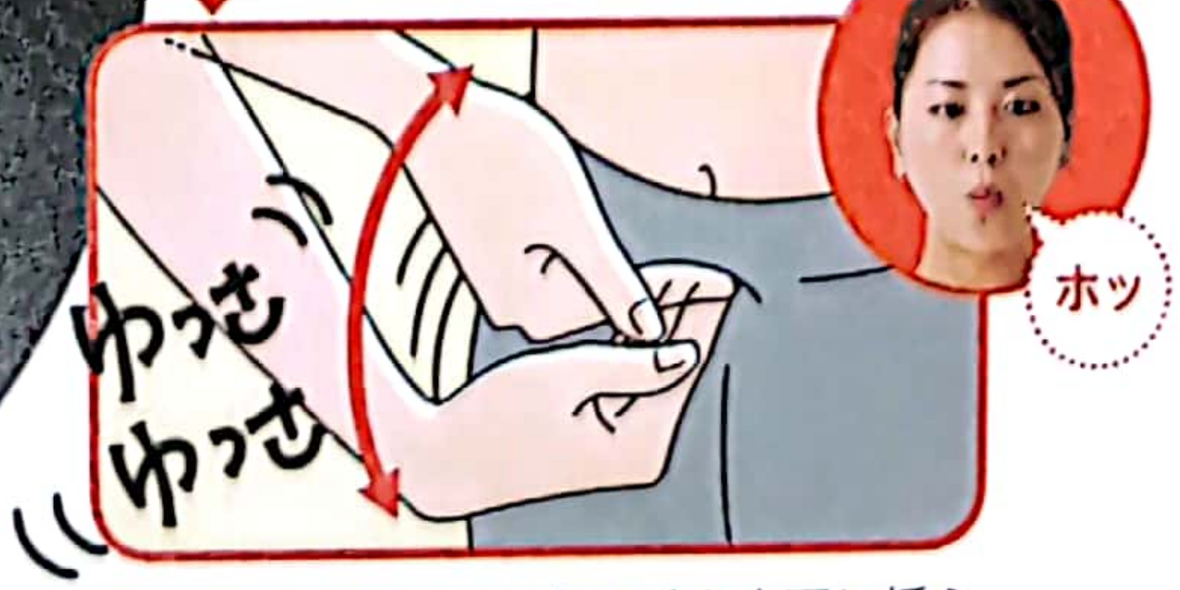
全身うるおいツボ刺激

うるおわせ筋すべての詰まりを解消し、リンパを流すポンプ機能を復活させる。姿勢を支える力を取り戻す

へその下、指5本目のところ（へそには指を当てない）に中指を重ねて当て、少し抵抗感がある深さまで押す。そのまま20回、手を上下させてほぐす。「ホ」の呼吸に合わせて行う



うるおいツボに指を当てたら、しっかりと指を押し込む



押している指先を支点に手を上下に揺らす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

CamScannerでスキャン

2 うるおわせ筋まとめてストレッチ

仰向けになり、ひざを立てる。
手のひらを天井に向けてひじを曲げ、肩の高さあたりに移動

両ひざを左側に倒し、
顔は右向きにしつつ「ホッ」と息を吐く

息を吸いながら両ひざを立てる。
「ホッ」と息を吐きながら
両ひざを右側に倒し、顔も左向きに。
左右の動きを20回繰り返す

ポイント ひざと顔を逆向きに倒すことで体がしっかりねじれ、うるおわせ筋を伸び縮みさせられる

ポイント 体がねじれたときに筋肉の伸びや揺れを感じられればOK

お手軽イスバージョン

イスに腰掛けて手のひらを正面に向け、ひじを曲げて肩の左右あたりにすえる。「ホッ」と吐く息に合わせて上体を左右にひねる。20往復行う

CamScannerでスキャン

1分で首のうるおわせ筋に効く

うるおいツボ揺らし

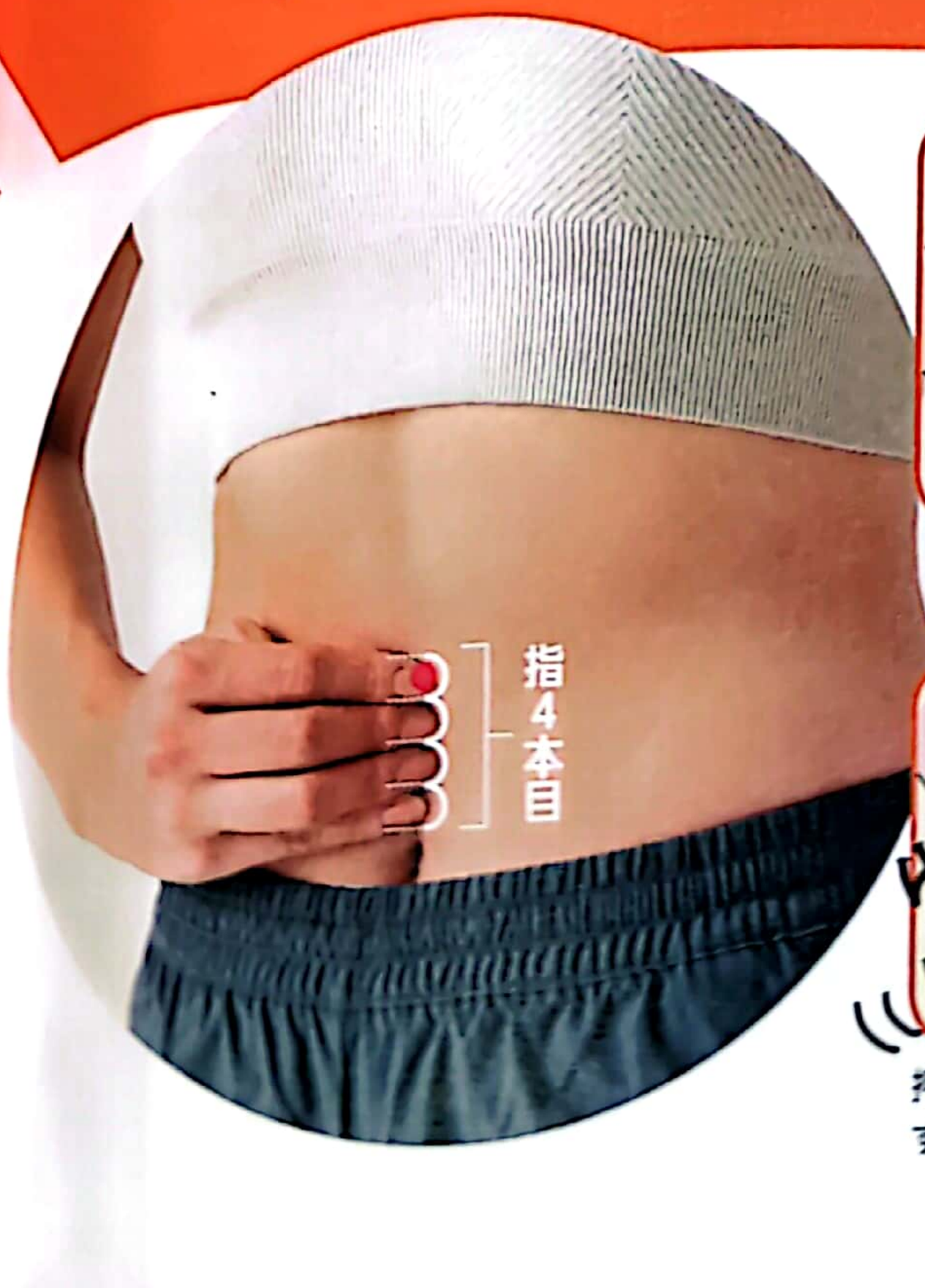
《《《 効果 》》》

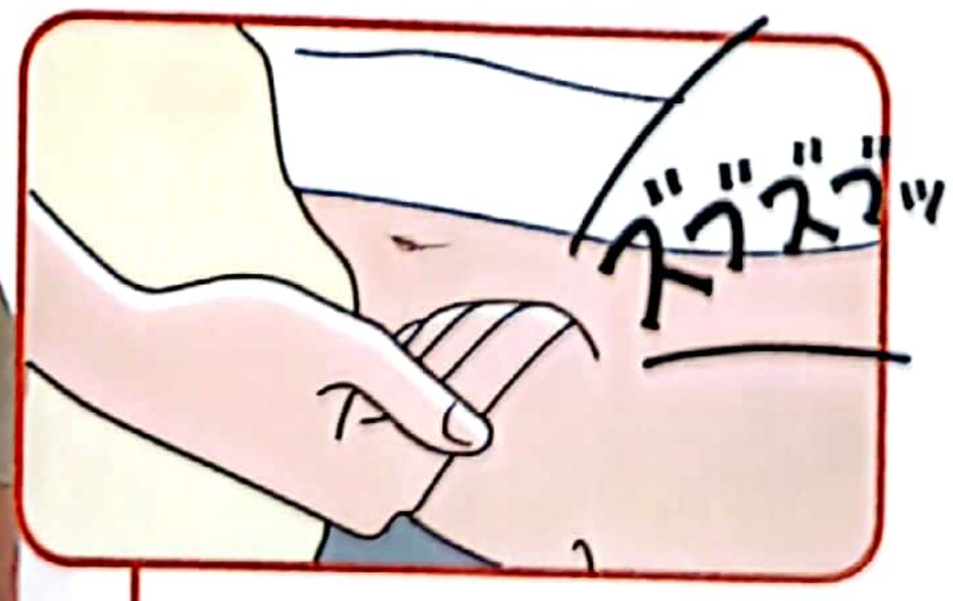
首こり、頭痛、浅い睡眠、ストレートネック、胃の不調を改善。
顔のむくみ、たるみ、二重あご、疲れ顔、
くま、しわ、肌荒れなどにも

1 首のうるおいツボ刺激

首にあるうるおわせ筋の詰まりを解消し、リンパを流すポンプ機能を復活させる。頭をしっかり支える力を取り戻す

へその上、指4本目のところ（へそには指を当てない）に中指を重ねて当て、少し抵抗感がある深さまで押す。そのまま20回、手を上下させてほぐす。「ホ」の呼吸に合わせて行う





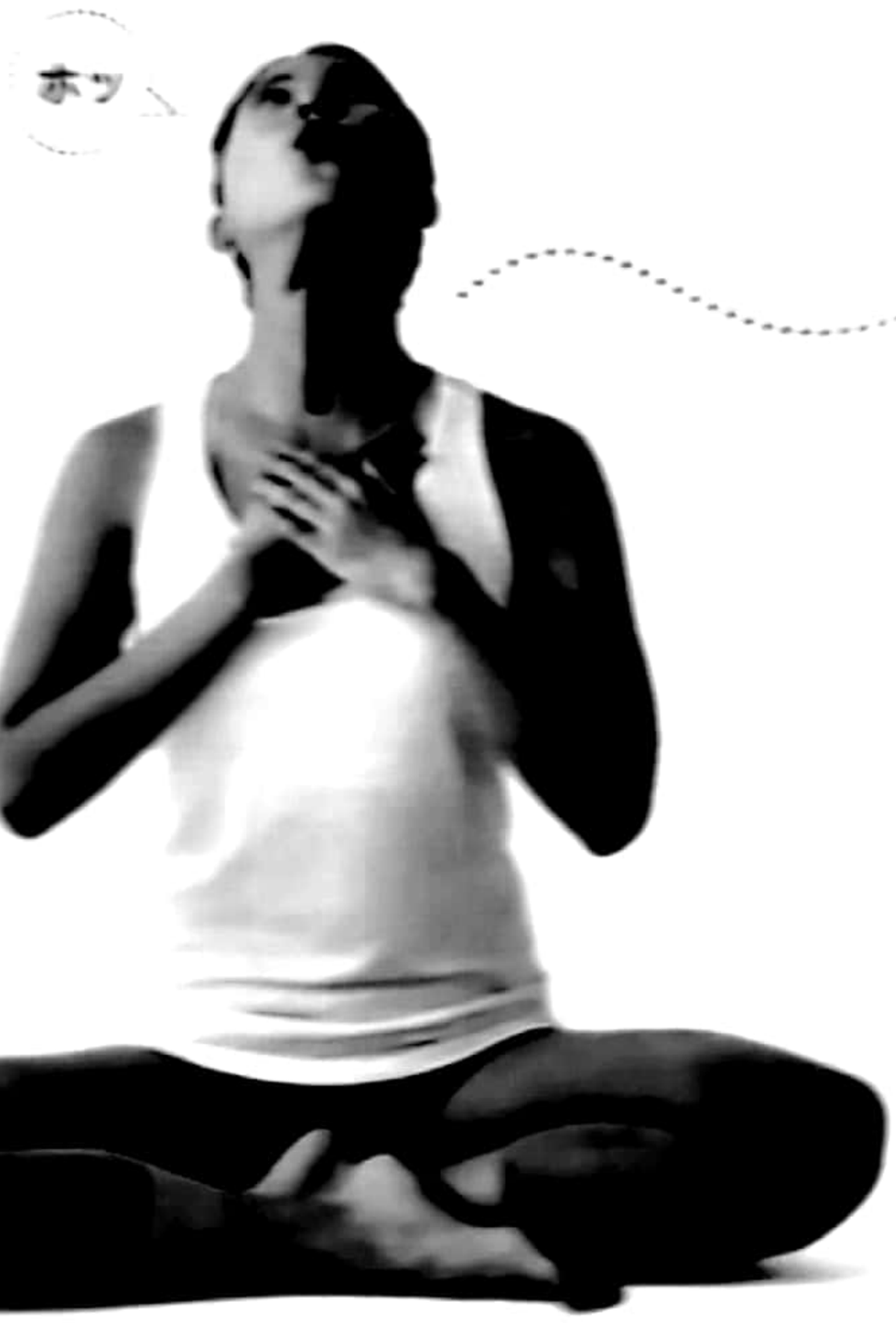
うるおいツボに指を当てたら、しっかりと指を押し込む

押している指先を支点に手を上下に揺らす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

CamScannerでスキャン

のどの下にある
鎖骨のあたりを両手で押さえる

上を見上げるようにあごを上げつつ
「ホッ」と息を吐き、
元の位置に戻すときに息を吸う。
これを20回繰り返す



ポイント

鎖骨あたりを手で押さえる
と首のうるおわせ筋のつけ
根が固定され、よく伸ばせ
るようになる

CamScannerでスキャン

1分で胸のうるおわせ筋に効く

うるおいツボ揺らし

《《《 効果 》》》

肩こり、肩甲骨や背骨のズレ、腕や手の痛みやしびれ、冷えを解消する。肝臓、すい臓の機能低下にも効く。基礎代謝が上がり、バストアップ、いかり肩や猫背の解消、巻き肩、背中や二の腕やせにも効果が

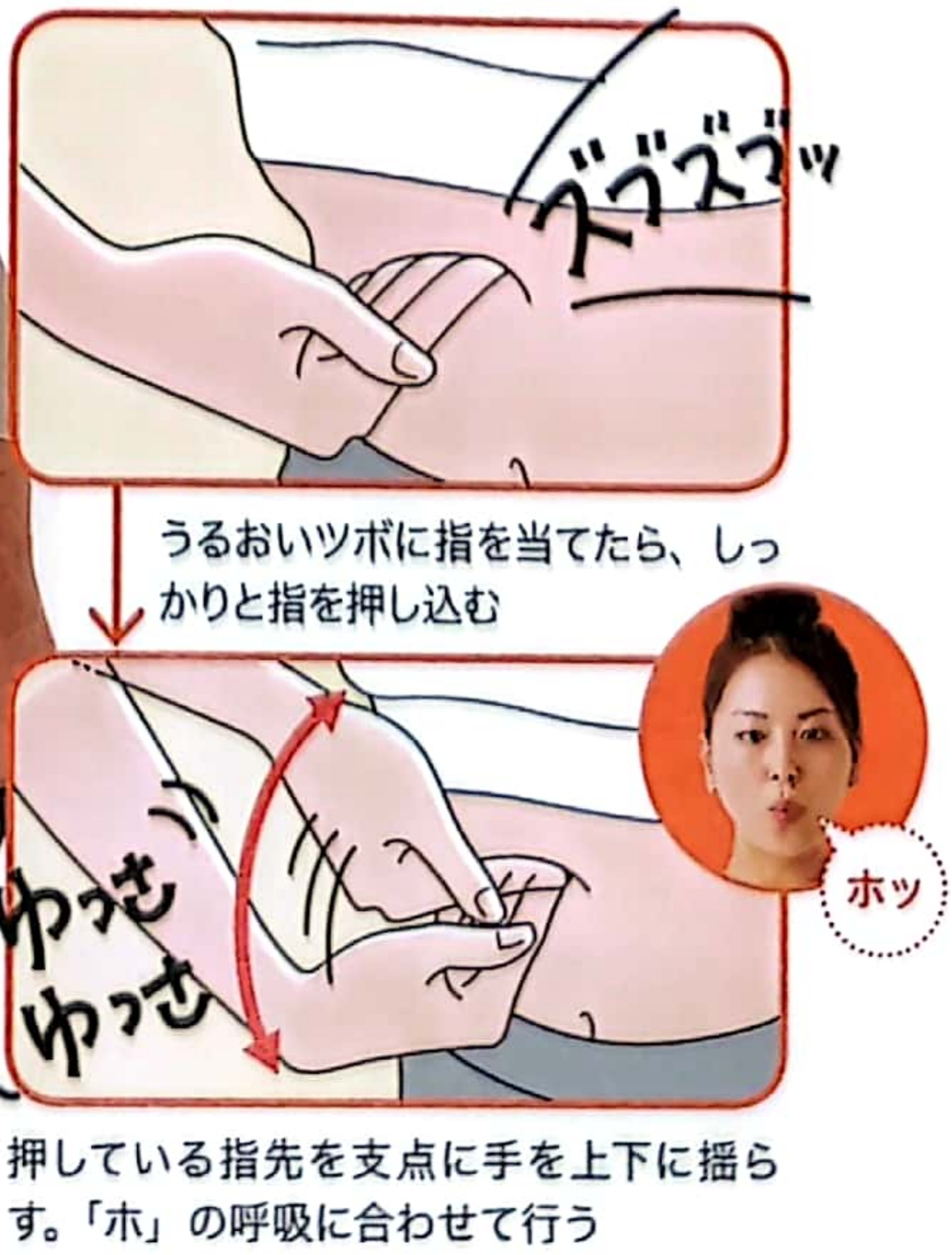
1

胸

胸にあるうるおわせ筋の詰まりを解消し、リンパを流すポンプ機能を復活させる。背すじを伸ばす力を取り戻し、胸郭が広がることで呼吸が楽になる

胸のうるおいツボ刺激

へその上、指5本目のところ（へそには指を当てない）に中指を重ねて当て、少し抵抗感がある深さまで押す。そのまま20回、手を上下させてほぐす。「ホ」の呼吸に合わせて行う



CamScannerでスキャン

お腹の前あたりで
伸ばした腕を
交差させる

2 胸のうるおわせ筋ストレッチ

ポイント　足を前後に並べると動作しやすい。左右どちらの足が前でもOK

ひじを引き
前腕を左右に開きながら、
手のひらを上に向ける。
腕を開くタイミングで「ホッ」と息を吐き、
腕を元に戻しながら息を吸う。
これを20回繰り返す

お手軽イスバージョン

同じ動作をイスに
座掛けたまま
20回繰り返す

CamScannerでスキャン

1分でお腹のうるおわせ筋に効く

うるおいツボ揺らし

《《《 効果 》》》

腰痛や股関節痛を解消し、冷えや便秘、下痢などにも効果が。
骨盤や腰椎のズレを正し腎臓を活性化する。お腹が引き締まり、むくみ、
腰の丸まり、反り腰を解消し、くびれを取り戻す

お腹

1 お腹のうるおいツボ刺激

お腹にあるうるおわせ筋の詰まりを解消し、リンパを流すポンプ機能を復活させる。骨盤を立てる力を回復させて腰を伸ばし、特に座っているときの姿勢のくずれを改善する

へその上、指2本目のところ（へそには指を当てない）に中指を重ねて当て、少し抵抗感がある深さまで押す。そのまま20回、手を上下させてほぐす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

うるおいツボに指を当てたら、しっかりと指を押し込む

押している指先を支点に手を上下に揺らす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

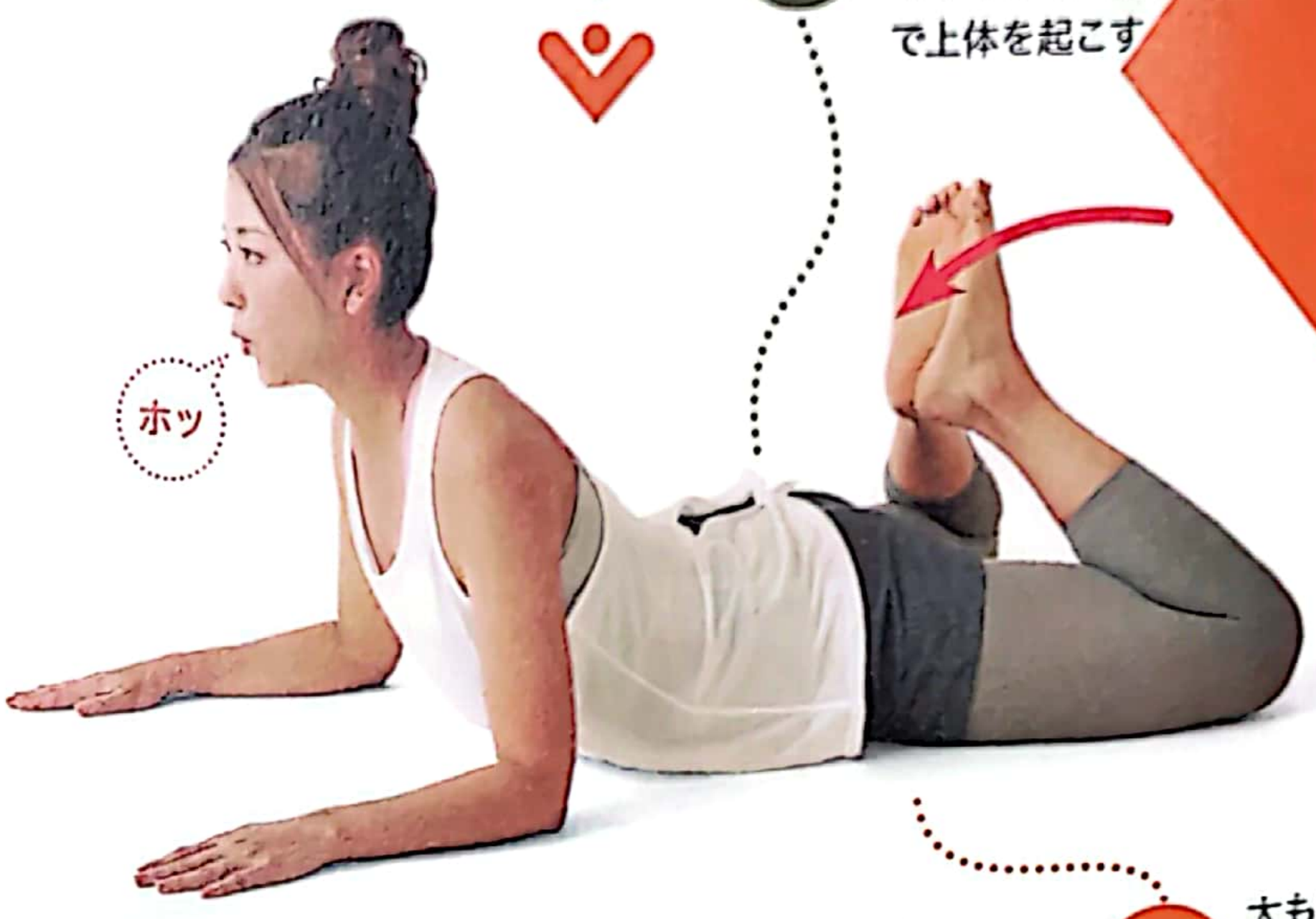
CamScannerでスキャン

2 お腹のうるおわせ筋ストレッチ

うつ伏せになり、手で支えながら
腰が痛まない程度に上体を起こす。
脚を左右に開いたら、ひざを直角に曲げて足どうしを軽くつける

腰が痛む人は

上体を伏せたまま行おう。繰り返すうちに体がほぐれてくるので、痛まない範囲で上体を起こす



「ホッ」と息を吐きながら、
かかとをお尻に引き寄せる。
力を抜き足の位置が元に戻るときに息を吸う。
これを20回繰り返す

ポイント

太ももの付け根やお腹に伸びを感じられればうまくできている

お手軽イスバージョン

イスの横で脚を前後に開いて体を弓なりにし「ホッ」と息を吐きながらイスの側に体を倒す。20回繰り返す。反対側も同様に行う。肩が痛む場合は、ひじを曲げて行おう

CamScannerでスキャン

1分で太もも裏のうるおわせ筋に効く

うるおいツボ揺らし

《《《 効果 》》》

ひざの痛みや歩きにくさが解消し、転びにくくなる。
尿もれ、便秘、下痢に効果があり、大腸を活性化させる。ヒップが上がり、
がに股、内ものたるみや外ももの張り出しを解消。脚のむくみにも効く

太もも裏の うるおいツボ刺激

太もも裏側にあるうるおわせ筋の詰まりを解消し、リンパを流すポンプ機能を復活させる。骨盤が起き上がり、ヒップが上がり、ひざが伸びる

へその下、指3本目のところ（へそには指を当てない）に中指を重ねて当て、少し抵抗感がある深さまで押す。そのまま20回、手を上下させてほぐす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

うるおいツボに指を当てたら、しっかりと指を押し込む

押している指先を支点に手を上下に揺らす。「ホ」の呼吸に合わせて行う

CamScannerでスキャン

2 太ももの裏のうるおわせ筋ストレッチ

仰向けになって片脚を上げ、
太ももの裏側を両手で抱える。
ひざは軽く
曲がっていてOK

「ホッ」と息を吐きながら、
脚を胸のほうに引き寄せる。
脚が戻るときに息を吸う。
これを20回繰り返す。
反対側も同様に行う

脚が痛む人は
ひざを深く
曲げて行う

ポイント
太ももの裏側やお尻、ふくらはぎに伸びを感じられればうまくできている

お手軽イスバージョン

イスに腰掛けたまま片足を台に乗せ「ホッ」と息を吐きながら手でひざを軽く押すことで太ももの裏側を伸ばす。20回繰り返す

CamScannerでスキャン

Lymph

うるおいツボ揺らしで こころが変わる！

健康法を試したときに「体が変わった！」という喜びや自信を感じられると、継続の大きな助けになります。また「はっきり確認した変化は体に定着しやすい」という法則もあるので、より効果もアップ。これを最も実感しやすいのが次の4つのチェック方法です。「うるおいツボ揺らし」を1セット行っただけでも、この4つに違いを感じる人は大勢いらっしゃるので、2週間続けたら明確な改善を実感できるでしょう。お楽しみに！

1 顔の上げやすさ

顔を上げにくかったり痛みが出たりするとしたら、首のうるおわせ筋が縮んでリンパ節が詰まっているおそれあり。

CamScannerでスキャン

うるおいツボ揺らしをした後に上がりやすくなるのは、状態が改善された証し

2 股関節の曲げやすさ

股関節の動きが悪い人は、お腹のうるおわせ筋が縮み、股関節のリンパ節が詰まっているおそれあり。動かしやすくなっていれば状態は改善されている

3 ひざ裏の感触

ひざ裏のくぼみを押すと見つかるしこりは、太もも裏側にあるうるおわせ筋の状態悪化とリンパ節の詰まりを示す。このしこりの大きさ、硬さ、痛みなどに変化があれば改善されている

4 重いものを持ち上げる

持ち上げるときに感じる重さ、きつさなどの変化をみる。リンパの詰まりがあると筋肉の機能低下で筋力が下がるため、それが改善されると筋力が上がる実感がある。安全に注意し、テーブルの片側だけを持ち上げるなどしてみよう

CamScannerでスキャン

uruoi tubo yurashi

正しくできているか不安です

Q&A

ツボや筋肉を「揺らす」ことさえできていれば大丈夫です。どうしても不安でしたら、QRコード（118ページ）を読み込むことで確認可能な実演動画を参考にしてください。大切なのは、働きが鈍った神経の集まったツボと筋肉を刺激することなので、押されている感じを大事にしましょう。

「ホッホッ」と20回も続けて息を吐けません

Q&A

20回ずっと「ホッ」と吐き続けるのではなく、息を吐いたらすぐに吸います。「ホッ（吸）・ホッ（吸）・ホッ（吸）……」という小さい呼吸を20回繰り返してください。「ホ」だと呼吸しにくい場合は「フォ」に変えてもOKです。

うるおいツボ揺らしの
よくある疑問にお答えします

CamScannerでスキャン

uruoi tsubo yurashi

筋肉の伸びている感じがわからない

筋肉が揺れるってどういうこと？

Q&A

通常のストレッチのようなギューッと伸びる感じがなくても大丈夫です。筋肉さえ動いていれば、小さな動作でも効果はあります。それと、お腹のストレッチで太ももの前ばかり伸びる感じがあっても構いません。続けるうちにそこがほぐれて狙った筋肉が伸びるようになっていきます。

筋肉が動いている感じがあれば、それが「揺れる」だと思ってください。筋肉にこまかい振動が伝わるだけでも効果があるので「狙った筋肉の近くが動いている」程度の感覚でも大丈夫。まわりの筋肉も含め充分にリンパが動き始めます。

CamScannerでスキャン

uruoi rubo gurashi

驚くほど痛いツボがあります。大丈夫でしょうか？

Q&A

内臓が疲れていると強く痛みがちです。その場合は、浅めに指を当てるようにして刺激を弱めてみましょう。内臓の疲れに直結する食生活に大きな問題がなければ、続けるうちに痛みも軽くなります。

いつ行うのがベストですか？

Q&A

いちばんいいのは寝る前です。特に入浴後、汗が乾いたころに行うと効果が高まります。睡眠の質も上がり、寝ている間に健康効果が浸透して体によいクセが定着しやすいという特徴があります。

CamScannerでスキャン

nuroi tubo yurashi

1日に何回行えばいいですか？

Q&A

寝る前に1セット行うだけでも充分な効果が期待できます。余裕のある人は、さらに朝にも行うといいでしょう。疲れているときには座ってできる「お手軽イスバージョン」を行うのもおすすめです。

「通常版」と「お手軽版」の効果の違いは？

Q&A

通常版のほうがリラックスしやすいぶん、得られる効果が少し高くなっています。ただ、その差はさほど大きくはないので、無理なく続けられることを優先して使い分けてみてください。

CamScannerでスキャン

urtoi tubo gurashi

ほかのストレッチや体操をしても大丈夫ですか？

Q&A

まったく問題ありません。むしろ「うるおいツボ揺らし」を先にやっておくと、その後にどんな運動や健康法をしても、より効果が増すので非常にお得です。

私の痛みや症状に「うるおいツボ揺らし」は有効でしょうか

Q&A

体の回復力そのものが高まるので、どんな痛みや症状でも有効です。各うるおいツボ揺らしの効果の解説部分も参考にしてみてください。

CamScannerでスキャン

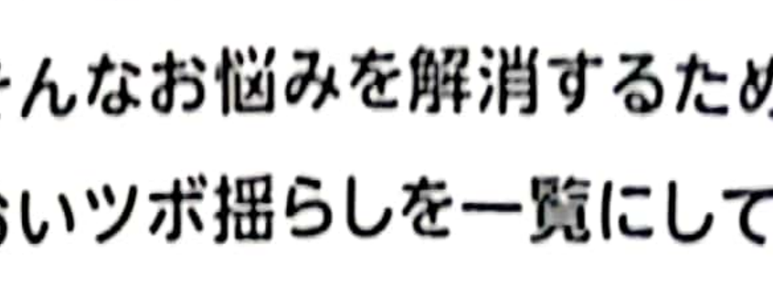
うるおいツボ揺らし一覧

うるおいツボ揺らしは5種類ありますが、
いきなりすべての動作を覚えられないという方は多いはず。
そんなお悩みを解消するために、
うるおいツボ揺らしを一覧にしてみました

全身

2

仰向けになり、ひざを立てる。手のひらを天井に向けてひじを曲げ、肩の高さあたりに移動



両ひざを左側に倒し、顔は右向きにしつつ「ホッ」と息を吐く

息を吸いながら両ひざを立てる。「ホッ」と息を吐きながら両ひざを右側に倒し、顔も左向きに。左右の動きを20回繰り返す

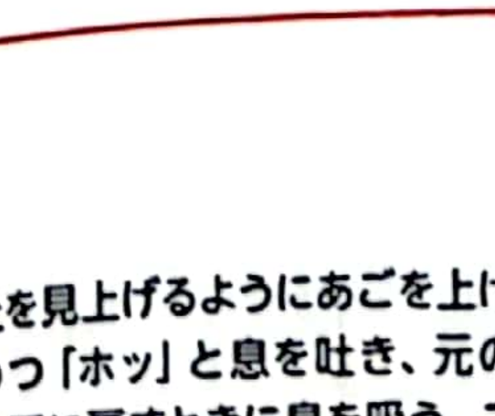
1

へその下指5本目にある全身のうるおいツボをしっかり押したまま、手を上下に20回揺らす

首

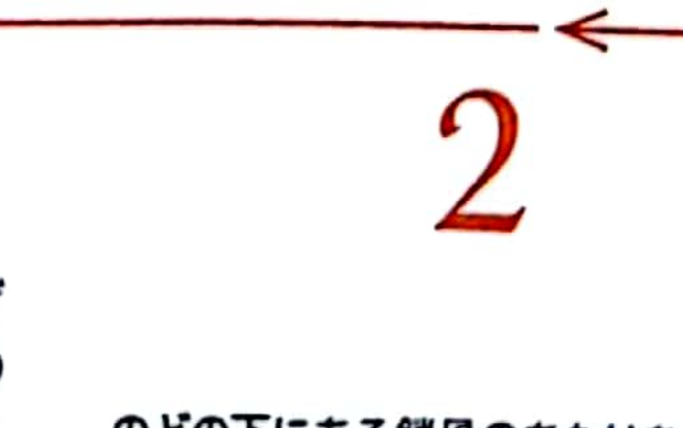
2

上を見上げるようにあごを上げつつ「ホッ」と息を吐き、元の位置に戻すときに息を吸う。これを20回繰り返す



1

のどの下にある鎖骨のあたりを両手で押さえる



へその上指4本目にある首のうるおいツボをしっかり押したまま、手を上下に20回揺らす

CamScannerでスキャン

胸

1

へその上指5本目にある胸のうるおいツボをしっかり押したまま、手を上下に20回揺らす

2

お腹の前あたりで伸ばした腕を交差させる

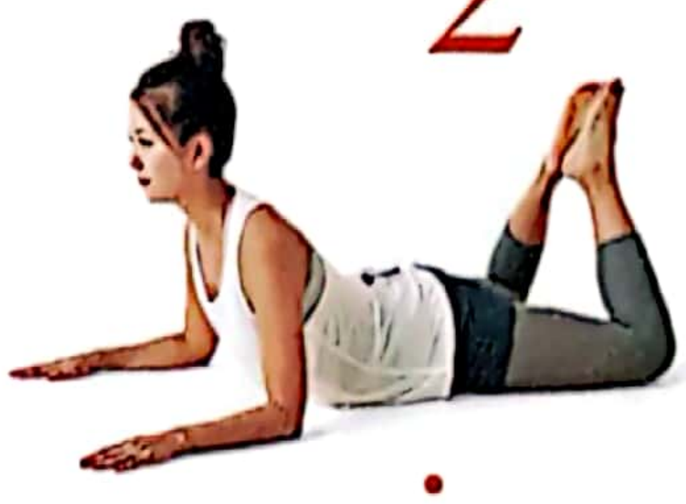
ひじを引き前腕を左右に開きながら、手のひらを上に向ける。腕を開くタイミングで「ホッ」と息を吐き、腕を元に戻しながら息を吸う。これを20回繰り返す

お腹

1

へその上指2本目にあるお腹のうるおいツボをしっかり押したまま、手を上下に20回揺らす

2



うつ伏せになり、手で支えながら腰が痛まない程度に上体を起こす。脚を左右に開いたら、ひざを直角に曲げて足どうしを軽くつける

「ホッ」と息を吐きながら、かかとをお尻に引き寄せる。力を抜き足の位置が元に戻るときに息を吸う。これを20回繰り返す

太もも裏

1

へその下指3本目にある太もも裏のうるおいツボをしっかり押したまま、手を上下に20回掘らす

2

仰向けになって片脚を上げ、太ももの裏側を両手で抱える。ひざは軽く曲がっていてOK

「ホッ」と息を吐きながら、脚を胸のほうに引き寄せる。脚が戻るときに息を吸う。これを20回繰り返す。反対側も同様に行う

CamScannerでスキャン

おわりに

リンパが豊かにめぐると、何というか「居心地」がよくなります。それがなぜなのかを考えてみたところ、どうも転地療養とよく似ているのです。環境を変えて水、空気、食べものがよいところで生活する。体を養うすべてがよくなるから病気に打ち克つ力を取り戻せるというのが転地療養です。リンパがきれいになるのも同じことではないでしょうか。

水も空気も食べものもよい環境で、細胞たちが本来の力を取り戻す。違うのは、生活環境ではなく体の内側の環境がよくなるという点です。どちらも魅力的ですが、自分の内側の環境が豊かになるほうがより理想的だと私は思います。

どこにいても体の内側が豊かに整っていて、安定している。気力も体力も充実して、体が軽く、疲れにくい。誰と何をしているかも関係なく、心身が快適な状態です。

これが健康によいのは、もちろんです。

CamScannerでスキャン

そしてきっと、幸福感も強くなるのではないでしょうか。

幸せを感じる条件は人それぞれだと思います。

温泉、ネコ、おいしいもの、仕事、恋愛、家族、仲間、カジノ、大自然、漫画、クラシック音楽、アニメ、神社、ハワイなど、思いつくものは多種多様でしょうが「居心地のよさ」だけは、すべてに共通しているはずです。過ごし方がどんなものであれ、人は、居心地がいいときに幸せを感じるからです。

そして、つねに居心地がいいと、どうなるか。

安心して過ごせる「居場所」が増えます。

無理のない自分自身でいられる時間が長くなるのです。

「自分には居場所がないように感じる」

このような悩みを聞くことが最近、すごく増えました。相談者のほとんどは、よくない姿勢でリンパを詰まらせていました。こうした悩みが、リンパの改善とともに消えていく例をたくさん見ています。

90歳でひざ関節が変形した女性も、50代で本も読めないほどのドライア

CamScannerでスキャン

イになった男性も、30代で10年以上自宅療養中の女性にも、確実に状態がよくなったと喜ばれています。

今回ご紹介した「うるおいツボ揺らし」は、誰にでも、どんな症状にも高い効果を示す可能性がおおいにある健康法です。

特別な場所にいなくても、居心地がいい。

特別なことをしなくても、心身が快適で軽い。

どんな場でも無理のない自分でいられる。

まるで、疲れを知らない子どものころに戻ったかのようです。

この本では、さまざまな角度からリンパと健康についてお話ししてきました。その目的は痛みや不調をなくすこと、つまり「マイナス」を「ゼロ」に戻すことだけではありません。もっと大切なのは「ゼロ」から「プラス」を呼び込むことです。楽しみや喜びを増やすことなのです。

これまで多くの健康法を自分自身の体でも試してきましたが、プラスをつくれるという意味において「うるおいツボ揺らし」には群を抜いた価値があると確信しています。

CamScannerでスキャン

あなたの体調や年齢に関係なく、いまの生活、5年後、10年後、20年後の生活がより豊かに「うるおい」に満ちたものになるはずです。本書が、あなたの最強の味方になることを願っています。

最後まで読んでくださって、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。あなたのように熱心な読者がいてくれるから、私は本を書けるのです。よかったら、ぜひ読者サポートサイトや動画などで、またお会いしましょう！

永井　峻

CamScannerでスキャン

読者プレゼント

本書の読者限定のプレゼントを
ご用意しました

内容は……

- 「うるおいツボ揺らし」のポイント＆コツ解説動画
- 「うるおいツボ」プラス①心臓　解説動画
- 「うるおいツボ」プラス②肺　解説動画

といったものです。

「うるおいツボ揺らし」を活用する助けにお使いください。
「楽ゆる　読者サポート」と検索をしていただくか、下のＱＲコードを読み取ってもらうかすると、読者サポートページを開けます。そこでプレゼントの応募をしてくだされればかなら ず当たります。

CamScannerでスキャン

整体師。楽ゆる整体院長・スクール代表。
一般社団法人日本エンリッチメント協会 代表理事。
1982 年、富山県出身。
スポーツ選手や医師、女優やモデルなども含めて「病院で解決しない悩み」を改善する施術や健康指導を、10 年間で約 10 万件行ってきた。主宰する整体スクールの生徒数は、600 人を超える。サッカーに夢中だった 9 歳のころに腰椎ヘルニアを発症し、ベンチャー企業の営業マンとして成果が出始めた 26 歳のころ、自律神経失調症になる。思いつくかぎりの健康法を試したすえに、アメリカの最新の整体で劇的に回復し、整体の道へ。自律神経のケアを専門とした整体院には、地方や海外からの来院も多く、予約のキャンセル待ちも 1000 人以上となったため、セルフケアの開発と普及に本腰を入れる。モットーは「早い、簡単、なのに効く！」。
特に、10 年をかけて開発した「うるおいツボ揺らし」は、「筋トレより体が動くようになる」「エステより細くなる」と好評。多くの相談者の体質改善に貢献している。

楽ゆる式公式ブログ
https://www.rakuyuru.jp

不調が消えてやせる うるおう体のつくりかた

2021 年 4 月 1 日　初版印刷
2021 年 4 月 10 日　初版発行

著　　者　永井　峻
発 行 人　植木宣隆
発 行 所　株式会社サンマーク出版
　　〒 169-0075　東京都新宿区高田馬場 2-16-11
　　電話　03-5272-3166
印刷・製本　共同印刷株式会社

ⓒ Takashi NAGAI,2021 Printed in Japan
定価はカバー、帯に表示してあります。落丁・乱丁本はお取り替えいたします。
ISBN978-4-7631-3849-1　C2075
ホームページ　https://www.sunmark.co.jp

CamScannerでスキャン